

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月21日 星期四

主食：白米飯 熱量：838 Kcal
主菜：紅蔥香菇滷肉燥 蛋白質：28.6 g
副菜：大白菜沙茶豆腐鍋 脂肪：25.8 g
副菜：水果 醣類：126.7 g
青菜：蟬味棒莧菜
湯：瓜仔雞湯

日期：4月22日 星期五

主食：山島香鬆飯 熱量：846 Kcal
主菜：咖哩黑豆干 蛋白質：27.8 g
副菜：三色蛋 脂肪：23.8 g
副菜：泡菜炒甜不辣 醣類：129.0 g
青菜：紅蘿蔔高麗菜
湯：紫米紅豆甜湯

