

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月12日 星期四

主食：麥片飯 熱量：850 Kcal
主菜：蔭瓜豆腐蒸魚 蛋白質：27.9 g
副菜：高麗菜炒鹹豬肉 脂肪：20.7 g
副菜：水果 醣類：136.6 g
青菜：絲瓜麵線
湯：柴魚豆薯蛋花湯

日期：5月13日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：820 Kcal
主菜：豆乳燒雞 蛋白質：26.5 g
副菜：沙茶芥蘭拌花魷 脂肪：23.6 g
副菜：西芹炒豆干片 醣類：125.0 g
青菜：魚豆腐燴大白菜
湯：仙草蜜

