

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月6日 星期五

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：糖醋肉片 蛋白質：25.9 g
副菜：高麗菜魚羹 脂肪：22.8 g
副菜：水果 醣類：135.1 g
青菜：芙蓉絲瓜
湯：冬瓜虱目魚丸湯

日期：5月9日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：高昇排骨 蛋白質：24.8 g
副菜：香酥茄子 脂肪：22.3 g
副菜：香菇炒高麗菜 醣類：132.3 g
青菜：薑絲油菜
湯：黑豆奶

