

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月10日 星期五

主食：紫米飯 熱量：841 Kcal
主菜：塔香三杯雞 蛋白質：25.3 g
副菜：玉米粒炒火腿 脂肪：26.6 g
副菜：榨菜炒肉絲 醣類：124.1 g
青菜：麵線絲瓜
湯：百香果紅茶

日期：2月13日 星期一

主食：鰹魚香鬆飯 熱量：835 Kcal
主菜：炸醬拌素雞 蛋白質：26.9 g
副菜：蔥花菜脯炒蛋 脂肪：21.9 g
副菜：泡菜炒甜不辣 醣類：132.8 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：味噌豆腐湯

