

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月1日 星期三

主食：客家炒粿條 熱量：826 Kcal
副菜：花枝蝦排丁拌青花菜 蛋白質：29.5 g
副菜：黑椒毛豆莢 脂肪：26.9 g
青菜：蒜香菠菜 醣類：123.2 g
湯：蔭鳳梨苦瓜排骨湯

日期：3月2日 星期四

主食：胚芽米飯 熱量：838 Kcal
主菜：泰式椒麻雞 蛋白質：23.3 g
副菜：蒜味海帶絲 脂肪：26.4 g
副菜：冬瓜滷麵輪 醣類：125.2 g
青菜：青炒萵苣
湯：柴魚豆薯蛋花湯

