

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月17日 星期五

主食：麥片飯 熱量：833 Kcal
主菜：蔥油醬蒸魚 蛋白質：26.7 g
副菜：高麗菜洋蔥木耳炒蛋 脂肪：22.8 g
副菜：水果 醣類：128.6 g
青菜：白菜肉羹
湯：菜脯雞湯

日期：3月20日 星期一

主食：白米飯 熱量：840 Kcal
主菜：醬油糖燒豬柳 蛋白質：22.9 g
副菜：芥蘭拌雞絲 脂肪：25.4 g
副菜：烤芝麻南瓜 醣類：129.2 g
青菜：金菇高麗菜
湯：冬瓜檸檬茶

