

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月23日 星期四

主食：紫米飯 熱量：838 Kcal
主菜：甘蔗滷豬腳 蛋白質：26.3 g
副菜：香腸拌高麗菜 脂肪：26.1 g
副菜：水果 醣類：122.9 g
青菜：雙色花椰
湯：大黃瓜魚柳湯

日期：3月24日 星期五

主食：白米飯 熱量：825 Kcal
主菜：油蔥醬佐魚丁 蛋白質：25.0 g
副菜：金沙菜豆 脂肪：20.9 g
副菜：大白菜燒豆干 醣類：133.9 g
青菜：香蒜萵苣
湯：鳳梨椰果甜湯

