

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月3日 星期五

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：古早味鹹豬肉 蛋白質：21.9 g
副菜：水果 脂肪：25.4 g
副菜：紅燒豆腐 醣類：129.9 g
青菜：皮蛋高麗菜
湯：牛蒡蛤蜊蒜頭雞湯

日期：3月6日 星期一

主食：白米飯 熱量：831 Kcal
主菜：皇帝豆滷肉 蛋白質：28.1 g
副菜：鹹酥芋頭絲 脂肪：21.4 g
副菜：蒲燒甜不辣 醣類：130.9 g
青菜：蒜香山茼蒿
湯：粉角綠茶

