

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月30日 星期四

主食：五穀米飯 熱量：834 Kcal
主菜：蜜汁照燒雞 蛋白質：23.4 g
副菜：玉米拌鮪魚 脂肪：24.0 g
副菜：滷五香豆干 醣類：131.1 g
青菜：蒜味莧菜
湯：蜂蜜綠茶

日期：3月31日 星期五

主食：紅藜麥飯 熱量：836 Kcal
主菜：黃金旗魚排 蛋白質：23.4 g
副菜：沙茶味冬粉 脂肪：26.6 g
副菜：麵輪燜絲瓜 醣類：124.8 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
湯：冬瓜蛤蜊湯

