

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月14日 星期五

主食：紫米飯 熱量：839 Kcal
主食：三杯雞 蛋白質：25.6 g
副菜：玉米拌毛豆 脂肪：26.4 g
副菜：蘿蔔滷雙結 醣類：125.3 g
青菜：蒜香地瓜葉
湯：蕃茄木耳蛋花湯

日期：4月17日 星期一

主食：白米飯 熱量：835 Kcal
主菜：花瓜燜雞 蛋白質：23.1 g
副菜：青椒肉絲 脂肪：27.7 g
副菜：海帶絲拌干絲 醣類：123.7 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：綠豆地瓜湯

