

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月20日 星期四

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：紅蔥香菇滷肉燥 蛋白質：29.4 g
副菜：大白菜沙茶豆腐鍋 脂肪：24.5 g
副菜：水果 醣類：126.2 g
青菜：香蒜菠菜
湯：鳳梨苦瓜雞湯

日期：4月21日 星期五

主食：白米飯 熱量：823 Kcal
主菜：咖哩雞 蛋白質：29.5 g
副菜：蔥醬海帶捲 脂肪：23.1 g
副菜：泡菜黑豆干 醣類：123.1 g
青菜：紅蘿蔔高麗菜
湯：紫米紅豆甜湯

