

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月24日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：南瓜燒雞 蛋白質：26.0 g
副菜：梅香苦瓜酥 脂肪：24.4 g
副菜：培根洋蔥炒蛋 醣類：122.7 g
青菜：高麗菜拌花枝丸
湯：當歸青木瓜排骨湯

日期：4月25日 星期二

主食：小米飯 熱量：828 Kcal
主菜：芋頭滷豬腳 蛋白質：25.5 g
副菜：客家小炒 脂肪：25.2 g
副菜：榨菜炒雞絲 醣類：125.0 g
青菜：絲瓜麵線
湯：奇亞籽洛神花茶

