

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月29日 星期一

主食：胚芽米飯 熱量：837 Kcal
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：28.0 g
副菜：黃干絲拌金針菇 脂肪：23.4 g
副菜：菜豆炒竹輪 醣類：136.3 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：波霸綠茶

日期：5月30日 星期二

主食：白米飯 熱量：821 Kcal
主菜：黑椒醬香蔥佐雞 蛋白質：26.0 g
副菜：肉香石篙筍 脂肪：23.5 g
副菜：水果 醣類：126.4 g
青菜：蒜香地瓜葉
湯：蕃茄木耳蛋花湯

