

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月9日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：837 Kcal
主菜：紅糟雞 蛋白質：28.6 g
副菜：蠔油劍筍 脂肪：21.4 g
主食：香鬆洋芋 醣類：131.4 g
青菜：薑味萵苣
湯：蘿蔔黑輪湯

日期：5月10日 星期三

主食：味噌拉麵 熱量：846 Kcal
副菜：日式炸豬排 蛋白質：29.5 g
副菜：滷蛋/厚揚 脂肪：24.2 g
青菜：和風醬涼拌小黃瓜 醣類：130.6 g

