

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月23日 星期五

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：紅蔥香菇肉燥 蛋白質：29.5 g
副菜：雞絲炒豆干 脂肪：25.2 g
副菜：水果 醣類：132.3 g
青菜：火腿高麗菜
湯：暖暖燒仙草

日期：2月26日 星期一

主食：白米飯 熱量：837 Kcal
主菜：糖醋雞丁 蛋白質：28.4 g
副菜：彩椒拌德國香腸 脂肪：23.6 g
副菜：黑椒醬馬鈴薯 醣類：123.0 g
青菜：蒜香A菜
湯：蘿蔔排骨湯

