

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月12日 星期二

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：酸菜鴨 蛋白質：25.3 g
副菜：青椒炒肉絲 脂肪：24.1 g
副菜：爽口雙耳 醣類：130.9 g
青菜：青炒油菜
湯：冬菜粉絲湯

日期：3月13日 星期三

主食：炒什錦拉麵 熱量：829 Kcal
主菜：檸檬烤翅腿 蛋白質：24.0 g
副菜：瓜瓜園地瓜 脂肪：21.8 g
青菜：蒜味青江菜 醣類：133.0 g
湯：大頭菜貢丸湯

