

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月14日 星期四

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：22.6 g
副菜：小黃瓜拌甜椒 脂肪：22.0 g
副菜：西蘭花拌魷魚 醣類：136.4 g
青菜：薑絲小白菜
湯：紅豆湯

日期：3月15日 星期五

主食：麥片飯 熱量：846 Kcal
主菜：油蔥醬佐魚丁 蛋白質：27.1 g
副菜：高麗菜洋蔥木耳炒蛋 脂肪：23.4 g
副菜：水果 醣類：129.9 g
青菜：白菜肉羹
湯：菜脯雞湯

