

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月20日 星期三

主食：雞絲炒飯 熱量：843 Kcal
主菜：九層塔花枝丸拌豆芽菜 蛋白質：25.7 g
副菜：香酥四角油豆腐 脂肪：23.9 g
青菜：蒜香A菜 醣類：130.3 g
湯：青木瓜排骨湯

日期：3月21日 星期四

主食：紫米飯 熱量：838 Kcal
主菜：甘蔗滷豬腳 蛋白質：26.3 g
副菜：香腸拌高麗菜 脂肪：26.1 g
副菜：水果 醣類：122.9 g
青菜：雙色花椰 湯：大黃瓜魚柳湯

