

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月1日 星期一

主食：鯉魚香鬆飯 熱 量：824 Kcal
主菜：義大利香草蒸肉 蛋白質：25.5 g
副菜：木鬚冬瓜拌雞肉 脂 肪：22.7 g
副菜：大白菜燒豆包 醣 類：136.7 g
青菜：蒜香油菜
湯：珍珠大麥仁甜湯

日期：4月2日 星期二

主食：蕎麥飯 熱 量：834 Kcal
主菜：醋溜雞丁 蛋白質：34.2 g
副菜：肉香筍干 脂 肪：20.9 g
副菜：水果 醣 類：125.5 g
青菜：培根高麗菜
湯：虱目魚皮魚丸湯

