

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月11日 星期四

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：蔥燒鴨肉 蛋白質：24.8 g
副菜：肉香石篙筍 脂肪：24.9 g
副菜：水果 醣類：123.9 g
青菜：蛋酥高麗菜
湯：瓢瓜貢丸湯

日期：4月12日 星期五

主食：紫米飯 熱量：839 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：25.6 g
副菜：玉米拌毛豆 脂肪：26.4 g
副菜：蘿蔔滷雙結 醣類：125.3 g
青菜：蒜香地瓜葉
湯：蕃茄木耳蛋花湯

