

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月25日 星期四

主食：白米飯 熱量：833 Kcal
主菜：破布子蒸魚 蛋白質：27.0 g
副菜：照燒甜不辣 脂肪：20.8 g
副菜：高麗菜炒德國香腸 醣類：134.0 g
青菜：豆菊炒油菜
湯：四神排骨湯

日期：4月26日 星期五

主食：藜麥糙米飯 熱量：846 Kcal
主菜：桶筍燒肉 蛋白質：28.5 g
副菜：涼拌土豆絲 脂肪：25.4 g
副菜：雞茸燴莧菜 醣類：126.5 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：花豆QQ甜湯

