

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月1日 星期三

主食：味噌拉麵
主菜：日式唐揚炸雞
副菜：茶香滷蛋
副菜：玉米香酥餅
青菜：蜜柴魚地瓜葉

熱 量：835 Kcal
蛋白質：26.5 g
脂 肪：26.6 g
醣 類：126.2 g

日期：5月2日 星期四

主食：蕎麥飯
主菜：糖醋肉片
副菜：黃瓜燜魚柳
副菜：什錦白菜
青菜：蒜香A菜
湯：味噌豆腐湯

熱 量：831 Kcal
蛋白質：28.9 g
脂 肪：22.6 g
醣 類：129.0 g

