

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月9日 星期四

主食：麥片飯 熱量：850 Kcal
主菜：蔘瓜豆腐蒸魚 蛋白質：27.9 g
副菜：高麗菜炒鹹豬肉 脂肪：20.7 g
副菜：水果 醣類：136.6 g
青菜：絲瓜麵線
湯：柴魚豆薯蛋花湯

日期：5月10日 星期五

湯：地瓜飯 熱量：830 Kcal
主菜：豆乳燒雞 蛋白質：23.6 g
副菜：鹹蛋紅蘿蔔 脂肪：26.6 g
副菜：西芹炒豆干片 醣類：123.5 g
青菜：魷魚莧菜
湯：仙草蜜

