

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月10日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：812 Kcal
主菜：青木瓜燉肉丁 蛋白質：28.0 g
副菜：鮪魚炒洋蔥紅蘿蔔 脂肪：25.1 g
副菜：醬燒豆干片 醣類：118.4 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：冬瓜魚柳湯

日期：1月13日 星期一

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：藥膳養生雞 蛋白質：31.9 g
副菜：蘿蔔滷豆輪 脂肪：25.7 g
副菜：泡菜炒甜不辣 醣類：122.9 g
青菜：香蒜菠菜
湯：玉米濃湯

