

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月21日 星期五

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：蜜汁照燒雞 蛋白質：25.6 g
副菜：金沙菜豆 脂肪：23.4 g
副菜：大白菜燒豆干 醣類：133.2 g
青菜：香蒜萵苣
湯：鳳梨椰果甜湯

日期：3月24日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：835 Kcal
主菜：甜麵醬燒肉片 蛋白質：28.3 g
副菜：小黃瓜拌雞捲 脂肪：24.8 g
副菜：鮮菇燜瓢瓜麵筋 醣類：123.9 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：酸辣湯

