

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月15日 星期二

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：紅蔥香菇滷肉燥 蛋白質：29.4 g
副菜：大白菜沙茶豆腐鍋 脂肪：24.5 g
副菜：水果 醣類：126.2 g
青菜：香蒜菠菜
湯：鳳梨苦瓜雞湯

日期：4月16日 星期三

主食：高麗菜炒飯 熱量：826 Kcal
主菜：古早味豬排 蛋白質：27.1 g
副菜：菜豆拌香菇 脂肪：24.1 g
青菜：蒜香空心菜 醣類：124.5 g
湯：冬瓜黑輪湯

