

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月17日 星期四

主食：白米飯	熱 量：823 Kcal
主菜：咖哩雞	蛋白質：29.5 g
副菜：蔥醬海帶捲	脂 肪：23.1 g
副菜：泡菜黑豆干	醣 類：123.1 g
青菜：紅蘿蔔高麗菜	
湯：紫米紅豆甜湯	



日期：4月18日 星期五

主食：五穀米飯	熱 量：845 Kcal
主菜：香蒜柳葉魚	蛋白質：22.2 g
副菜：葡萄乾堅果沙拉	脂 肪：26.3 g
副菜：角螺大白菜	醣 類：128.7 g
青菜：雙色花椰	
湯：冬菜粉絲湯	

