

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月1日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：831 Kcal
主菜：糖醋肉片 蛋白質：28.9 g
副菜：黃瓜燜魚柳 脂肪：22.6 g
副菜：什錦白菜 醣類：129.0 g
青菜：蒜香A菜
湯：味噌豆腐湯

日期：5月2日 星期五

主食：白米飯 熱量：846 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：22.1 g
副菜：高麗菜魚羹 脂肪：21.0 g
副菜：水果 醣類：141.2 g
青菜：米粉絲瓜
湯：冬瓜虱目魚丸湯

