

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月9日 星期五

湯：地瓜飯 熱 量：831 Kcal
主菜：豆乳燒雞 蛋白質：23.2 g
副菜：鹹蛋紅蘿蔔 脂 肪：26.5 g
副菜：西芹炒豆干片 醣 類：124.0 g
青菜：魚豆腐煸莧菜
湯：仙草蜜

日期：5月12日 星期一

主食：白米飯 熱 量：840 Kcal
主菜：宮保肉丁 蛋白質：24.8 g
副菜：蔥花玉米炒蛋 脂 肪：25.7 g
副菜：椒鹽杏鮑菇 醣 類：128.3 g
青菜：香蒜萵苣
湯：冬瓜海帶結湯

