

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月6日 星期三

主食：韓式泡菜拌麵	熱 量：830 Kcal
主菜：韓式炸雞排	蛋白質：26.1 g
副菜：蒜香麵包	脂 肪：24.9 g
青菜：辣炒年糕	醣 類：127.9 g
湯：豆腐海帶芽鍋	

日期：5月7日 星期四

主食：麥片飯	熱 量：850 Kcal
主菜：蔭瓜豆腐蒸魚	蛋白質：27.9 g
副菜：青花菜拌鹹豬肉	脂 肪：20.7 g
副菜：水果	醣 類：136.6 g
青菜：絲瓜麵線	
湯：柴魚豆薯蛋花湯	

