

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月18日 星期四

主食：白米飯 熱量：836 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：23.4 g
副菜：青椒炒雞絲 脂肪：22.0 g
副菜：西蘭花拌魷魚 醣類：138.9 g
青菜：薑絲小白菜
湯：紅豆湯

日期：3月19日 星期五

主食：麥片飯 熱量：841 Kcal
主菜：蔥油醬蒸魚 蛋白質：28.5 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：23.8 g
副菜：水果 醣類：125.1 g
青菜：白菜肉羹
湯：香菇雞湯

