

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月2日 星期二

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：三杯肉絲 蛋白質：29.0 g
副菜：芹菜炒豆干片 脂肪：26.3 g
副菜：爽口雞絲雙耳 醣類：116.8 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
青菜：小白菜下水湯

日期：3月3日 星期三

主食：客家炒粿條 熱量：826 Kcal
副菜：花枝蝦排丁拌青花菜 蛋白質：29.5 g
副菜：黑椒毛豆莢 脂肪：26.9 g
青菜：蒜香菠菜 醣類：123.2 g
湯：蔭鳳梨苦瓜排骨湯

