

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月22日 星期一

主食：白米飯 熱量：837 Kcal
主菜：甜麵醬燒肉片 蛋白質：26.6 g
副菜：芥蘭拌雞絲 脂肪：22.7 g
副菜：梅香南瓜 醣類：128.9 g
青菜：金菇高麗菜
湯：冬瓜檸檬茶

日期：3月23日 星期二

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：泡菜凍豆腐鍋 蛋白質：23.4 g
副菜：蔥醬海帶捲 脂肪：27.0 g
副菜：蠔油拌寬粉 醣類：128.4 g
青菜：薑絲油菜
湯：玉米濃湯

