

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月24日 星期三

主食：沙茶雞絲炒飯 熱量：836 Kcal
主菜：九層塔花枝丸拌豆芽菜 蛋白質：26.4 g
副菜：香酥四角油豆腐 脂肪：22.3 g
青菜：蒜香菠菜 醣類：131.2 g
湯：青木瓜排骨湯

日期：3月25日 星期四

主食：紫米飯 熱量：843 Kcal
主菜：甘蔗滷豬腳 蛋白質：28.4 g
副菜：高麗菜炒豆干片 脂肪：22.4 g
副菜：水果 醣類：130.2 g
青菜：絲瓜麵線
湯：蘿蔔海芽味噌湯

