

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月26日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：825 Kcal
主菜：油蔥醬佐魚丁 蛋白質：29.3 g
副菜：德國香腸拌豆芽菜 脂肪：22.7 g
副菜：肉香筍干 醣類：128.8 g
青菜：香蒜萵苣
湯：鳳梨椰果甜湯

日期：3月29日 星期一

主食：蕎麥飯 熱量：846 Kcal
主菜：糖醋豬柳 蛋白質：28.7 g
副菜：高麗菜拌雞捲 脂肪：23.8 g
副菜：鮮菇燜瓢瓜麵筋 醣類：128.9 g
青菜：薑絲油菜
湯：酸辣湯

