

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月30日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：849 Kcal
主菜：香蒜柳葉魚 蛋白質：26.1 g
副菜：彩椒培根沙拉 脂肪：22.7 g
副菜：香滷桂竹筍 醣類：135.8 g
青菜：薑絲油菜
湯：香醇紅茶

日期：3月31日 星期三

主食：傳統炒米粉 熱量：830 Kcal
主菜：韓式辣味炸雞翅 蛋白質：21.8 g
副菜：水果 脂肪：20.4 g
青菜：大白菜滷貢丸油豆腐 醣類：141.6 g
湯：大黃瓜魚柳湯

