

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月8日 星期一

主食：山島香鬆飯 熱量：846 Kcal
主菜：炸醬拌素雞 蛋白質：31.7 g
副菜：香菇蒸蛋 脂肪：20.2 g
青菜：蒜香山茼蒿 醣類：136.6 g
副菜：關東煮
湯：蕃茄羅宋湯

日期：3月9日 星期二

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：宮保雞丁 蛋白質：28.0 g
副菜：香腸拌豆芽菜 脂肪：27.4 g
副菜：沙茶芥蘭炒豬肝 醣類：121.8 g
青菜：香蒜菜豆
湯：椰果綠茶

