

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月26日 星期二

主食：白米飯 熱量：821 Kcal
主菜：筍干滷油豆腐 蛋白質：23.4 g
副菜：蘑菇醬杏鮑菇 脂肪：21.9 g
副菜：梅香地瓜 醣類：130.3 g
青菜：紅蘿蔔絲炒高麗菜
湯：蔬食酸辣湯

日期：2月27日 星期三

主食：德國香腸炒飯 熱量：850 Kcal
副菜：麥克雞塊 蛋白質：28.8 g
副菜：鴛鴦丸 脂肪：26.1 g
青菜：蒜味菠菜 醣類：120.6 g
湯：蘿蔔排骨湯

