

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月11日 星期一

主食：山島香鬆飯 熱量：849 Kcal
主菜：炸醬拌素雞 蛋白質：30.9 g
副菜：香菇蒸蛋 脂肪：21.1 g
副菜：關東煮 醣類：135.9 g
青菜：雙色花椰菜
湯：蕃茄羅宋湯



日期：3月12日 星期二

主食：白米飯 熱量：850 Kcal
主菜：宮保雞丁 蛋白質：29.4 g
副菜：香腸拌豆芽菜 脂肪：25.4 g
副菜：沙茶芥蘭炒豬肝 醣類：126.8 g
青菜：豆豉龍鬚菜
湯：椰果綠茶

