

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月28日 星期四

主食：紫米飯 熱量：843 Kcal
主菜：甘蔗滷豬腳 蛋白質：28.4 g
副菜：高麗菜炒豆干片 脂肪：22.4 g
副菜：水果 醣類：130.2 g
青菜：絲瓜麵線
湯：蘿蔔海芽味噌湯

日期：3月29日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：836 Kcal
主菜：油蔥醬佐魚丁 蛋白質：29.0 g
副菜：德國香腸拌豆芽菜 脂肪：22.1 g
副菜：肉香筍干 醣類：133.1 g
青菜：香蒜萵苣
湯：鳳梨粉條湯

