

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月4日 星期一

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：貴妃雞 蛋白質：23.1 g
副菜：鹹蛋苦瓜 脂肪：26.5 g
副菜：蒜香菠菜 醣類：129.1 g
青菜：角螺大白菜
湯：綠豆薏仁湯

日期：3月5日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：839 Kcal
主菜：三杯豬柳 蛋白質：29.4 g
副菜：芹菜炒豆干片 脂肪：26.5 g
副菜：爽口雞絲雙耳 醣類：120.4 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
青菜：小白菜下水湯

