

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月19日 星期五

主食：紫米飯 熱量：822 Kcal
主菜：香蒜柳葉魚 蛋白質：28.3 g
副菜：玉米拌德國香腸 脂肪：20.5 g
副菜：蘿蔔滷雙結 醣類：130.0 g
青菜：蒜片皇宮菜
湯：四神小腸排骨湯

日期：4月20日 星期六

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：醃醬豬柳 蛋白質：27.0 g
副菜：鮪魚燒苦瓜 脂肪：26.4 g
副菜：青花菜拌拌雞胥 醣類：118.9 g
青菜：培根豆芽菜
湯：百香紅茶

