

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月22日 星期一

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：咖哩黑豆干 蛋白質：24.1 g
副菜：三色蛋 脂肪：23.8 g
副菜：泡菜炒甜不辣 醣類：127.8 g
青菜：蒜香菠菜
湯：紫米紅豆甜湯

日期：4月23日 星期二

主食：糙米飯 熱量：822 Kcal
主菜：醋溜魚丁 蛋白質：28.5 g
副菜：葡萄乾堅果沙拉 脂肪：24.9 g
副菜：香滷筍干 醣類：126.9 g
青菜：角螺大白菜
湯：冬菜粉絲湯

