

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月9日 星期二

主食：蕎麥飯 熱量：849 Kcal
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：26.9 g
副菜：沙茶味冬粉 脂肪：25.1 g
副菜：麵輪燜絲瓜 醣類：129.5 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
湯：蜂蜜綠茶

日期：4月10日 星期三

主食：皮蛋瘦肉粥 熱量：828 Kcal
主菜：香烤酸辣雞排 蛋白質：28.1 g
青菜：薑絲油菜 脂肪：23.2 g
副菜：奶香餐包 醣類：126.1 g

