

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月20日 星期一

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：宮保油豆腐 蛋白質：24.0 g
副菜：蔥花玉米炒蛋 脂肪：24.1 g
副菜：金沙杏鮑菇 醣類：134.4 g
青菜：鮮菇高麗菜
湯：冬瓜海帶結湯

日期：5月21日 星期二

主食：紫米飯 熱量：848 Kcal
主菜：蘿勒沙茶鴨 蛋白質：24.9 g
副菜：海茸雞絲 脂肪：26.4 g
副菜：五味蘭花干豆芽菜 醣類：127.4 g
青菜：香蒜地瓜葉
湯：芋頭紅豆湯

