

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月27日 星期一

主食：白米飯 熱量：807 Kcal
主菜：辣子雞丁 蛋白質：23.0 g
副菜：黃瓜拌海帶絲 脂肪：23.1 g
副菜：梅粉苦瓜酥 醣類：123.2 g
青菜：絲瓜麵線
湯：柴魚味噌麵筋豆腐湯

日期：5月28日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：842 Kcal
主菜：梅干豬腳 蛋白質：23.3 g
副菜：蟹肉絲蒸蛋 脂肪：24.5 g
副菜：蒲燒甜不辣 醣類：131.4 g
青菜：香蒜空心菜
湯：檸檬山粉圓

