

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月10日 星期一

主食：白米飯 熱量：825 Kcal
主菜：五香豆干丁 蛋白質：29.6 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：24.6 g
副菜：芝麻醬佐小黃瓜/玉米筍/花椰菜 醣類：120.6 g
青菜：青炒萵苣
湯：小白菜豆腐湯

日期：6月11日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：827 Kcal
主菜：蘑菇醬洋蔥豬柳 蛋白質：28.3 g
副菜：涼拌海帶根 脂肪：24.6 g
副菜：花魷綠花椰 醣類：121.6 g
青菜：蒜味A菜
湯：白木耳蓮子甜湯

