

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月1日 星期三

主食：什錦炒麵 熱量：843 Kcal
主菜：烤椒鹽花枝丸 蛋白質：31.3 g
副菜：乾扁四季豆 脂肪：26.7 g
青菜：香蒜地瓜葉 醣類：124.7 g
湯：黃瓜蛤蜊湯

日期：3月2日 星期四

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：泡菜肉片豆腐鍋 蛋白質：25.1 g
副菜：咖哩洋芋 脂肪：23.2 g
副菜：水果 醣類：130.4 g
青菜：薑味山茼蒿
湯：美白菇肉末蛋花湯

