

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月3日 星期五

主食：白米飯 熱量：850 Kcal
主菜：香酥白魷魚 蛋白質：27.1 g
主菜：青椒炒香腸 脂肪：24.2 g
副菜：螞蟻上樹 醣類：130.9 g
青菜：培根高麗菜
湯：酸辣湯

日期：3月4日 星期六

主食：地瓜飯 熱量：831 Kcal
主菜：皇帝豆燉肉 蛋白質：29.0 g
副菜：香蒜海帶絲 脂肪：22.0 g
副菜：蒜泥醬米血 醣類：128.1 g
青菜：菠菜炒豬肝
湯：椰果綠茶

