

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月27日 星期一

主食：白米飯 熱量：840 Kcal
主菜：花生豬腳 蛋白質：29.3 g
副菜：韓式風味馬鈴薯 脂肪：24.3 g
副菜：醬滷冬瓜 醣類：125.6 g
青菜：蒜味菠菜
湯：鳳梨粉條甜湯

日期：3月28日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：829 Kcal
主菜：椒鹽魚丁 蛋白質：27.4 g
副菜：回鍋肉片 脂肪：27.1 g
副菜：鴨掌小黃瓜 醣類：118.5 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：紫菜蛋花湯

