

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月12日 星期三

主食：泡菜肉絲炒飯

副菜：香烤八寶丸

副菜：醋溜海帶絲

青菜：香蒜菠菜

湯：黃瓜魚丸湯

熱 量：845 Kcal

蛋白質：27.5 g

脂 肪：27.9 g

醣 類：120.6 g

日期：4月13日 星期四

主食：蕎麥飯

主菜：咖哩雞丁

副菜：蕃茄白菜鍋

副菜：水果

湯：冬菜粉絲湯

熱 量：830 Kcal

蛋白質：22.1 g

脂 肪：23.8 g

醣 類：131.6 g

