

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月14日 星期五

主食：白米飯 熱量：842 Kcal
主菜：黑椒醬百頁豆腐 蛋白質：23.1 g
副菜：烤椒鹽甜不辣 脂肪：25.9 g
副菜：玉米洋蔥炒蛋 醣類：128.0 g
青菜：薑味油菜
湯：紅豆紫米甜湯

日期：4月15日 星期六

主食：芝麻飯 熱量：824 Kcal
主菜：蘿勒沙茶鴨 蛋白質：25.3 g
副菜：香酥紫茄 脂肪：26.5 g
副菜：薑味海茸 醣類：120.5 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：黃金蜆湯

