

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月25日 星期二

主食：小米飯 熱量：823 Kcal
主菜：樹仔豆腐蒸魚 蛋白質：28.3 g
副菜：小黃瓜拌雞丁 脂肪：22.6 g
副菜：醬燒石筍筍 醣類：129.1 g
青菜：魚板高麗菜
湯：榨菜肉絲湯

日期：4月26日 星期三

主食：台式炒米粉 熱量：827 Kcal
主菜：滿漢香腸 蛋白質：26.0 g
副菜：乾扁四季豆 脂肪：24.6 g
青菜：什錦大白菜 醣類：128.7 g
湯：蘿蔔貢丸湯

