

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月9日 星期二

主食：紫米飯 熱量：845 Kcal
主菜：醋溜香菇豆腸 蛋白質：29.2 g
副菜：咖哩馬鈴薯 脂肪：25.1 g
副菜：菠菜蒸蛋 醣類：129.1 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：椰果紅茶

日期：5月10日 星期三

主食：雞肉飯 熱量：828 Kcal
副菜：滷虱目魚丸/四角油豆腐 蛋白質：28.9 g
副菜：海蜇皮小黃瓜 脂肪：23.3 g
青菜：扁魚白菜滷 醣類：124.9 g
湯：味噌豆腐湯

