

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月18日 星期四

主食：白米飯 熱量：833 Kcal
主菜：桶筍滷肉 蛋白質：26.7 g
副菜：糖醋百頁豆腐 脂肪：24.2 g
副菜：水果 醣類：125.7 g
青菜：金銀蛋高麗菜
湯：酸菜豬血湯

日期：5月19日 星期五

主食：黑芝麻飯 熱量：827 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：23.5 g
副菜：西芹甜不辣 脂肪：26.1 g
副菜：大白菜魚羹 醣類：122.6 g
青菜：薑味油菜
湯：義美豆奶

