

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月26日

星期五

主食：地瓜飯

熱 量：844 Kcal

主菜：梅干豬腳

蛋白質：23.9 g

副菜：五更腸旺

脂 肪：23.6 g

副菜：水果

醣 類：133.6 g

青菜：芙蓉絲瓜

湯：紅豆薏仁湯

日期：5月31日

星期三

主食：鍋燒意麵

熱 量：823 Kcal

主菜：蔥爆肉片

蛋白質：26.3 g

副菜：小黑輪條/魚餃

脂 肪：26.3 g

副菜：珍珠魚丸/烏蛋

醣 類：123.2 g

副菜：黑糖馬拉糕

