

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月18日 星期五

主食：糙米飯 熱量：824 Kcal
主菜：芋頭香菇雞 蛋白質：24.3 g
副菜：長豆拌肉絲 脂肪：26.2 g
副菜：絲瓜麵線 醣類：122.4 g
青菜：薑絲白菜
湯：精力蜆湯

日期：3月19日 星期六

主食：白米飯 熱量：850 Kcal
主菜：味噌豆腐蒸魚 蛋白質：29.3 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：22.4 g
副菜：高麗菜拌香腸片 醣類：132.8 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：原味低脂優酪乳

