

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月7日 星期四

主食：白米飯 熱量：839 Kcal
主菜：醬燒雞 蛋白質：23.0 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：26.1 g
副菜：水果 醣類：127.9 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
湯：豆薯蛋花湯

日期：4月8日 星期五

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：蕃茄蛋豆腐 蛋白質：28.9 g
副菜：洋芋沙拉 脂肪：22.1 g
副菜：滷蘿蔔雙結麵輪 醣類：134.6 g
青菜：韓式豆芽拌白菜
湯：花豆QQ湯

