

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月13日 星期五

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：椒鹽魷魚條 蛋白質：22.7 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：22.1 g
副菜：油菜雞胗 醣類：137.5 g
青菜：薑香小白菜
湯：紅豆芋頭湯

日期：5月16日 星期一

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：檸香紅鮭魚片 蛋白質：29.6 g
副菜：青椒肉絲 脂肪：24.3 g
副菜：鴨血凍豆腐 醣類：121.8 g
青菜：蒜香青江菜
湯：蘿蔔魚丸湯

