

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月23日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：822 Kcal
主菜：甜麵醬燒百頁豆腐 蛋白質：27.8 g
副菜：香滷筍干 脂肪：26.3 g
副菜：紅蘿蔔炒蛋 醣類：118.2 g
青菜：鮮菇高麗菜
湯：蘿蔔玉米湯

日期：5月24日 星期二

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：28.7 g
副菜：五味花魷 脂肪：24.5 g
副菜：香滷米血 醣類：122.1 g
青菜：薑絲油菜
湯：冬瓜蛤蜊湯

