

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月1日 星期一

主食：白米飯 熱量：755 Kcal
主菜：冬瓜滷肉 蛋白質：23.1 g
副菜：四季豆拌雞絲 脂肪：17.7 g
副菜：和風麻醬花椰 醣類：123.4 g
青菜：青炒萵苣
湯：椰果西米露

日期：4月2日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：844 Kcal
主菜：破布子蒸魚 蛋白質：27.4 g
副菜：彩椒宮保皮蛋 脂肪：26.7 g
副菜：高麗菜炒香腸 醣類：123.5 g
青菜：豆菊炒油菜
湯：菜脯雞湯

