

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月3日 星期三

主食：傳統炒米粉 熱量：830 Kcal
主菜：韓式辣味炸雞翅 蛋白質：21.8 g
副菜：水果 脂肪：20.4 g
青菜：大白菜滷貢丸油豆腐 醣類：141.6 g
湯：大黃瓜魚柳湯

日期：4月8日 星期一

主食：白米飯 熱量：833 Kcal
主菜：煙燻百頁拌豆芽菜 蛋白質：26.8 g
副菜：糖醋洋芋 脂肪：21.3 g
副菜：海帶根炒杏鮑菇 醣類：136.2 g
青菜：匈牙利花椰菜
湯：酸辣湯(素)

