

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月11日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：850 Kcal
主菜：甜麵醬燒鴨 蛋白質：26.0 g
副菜：沙茶魷魚芥藍 脂肪：24.5 g
副菜：水果 醣類：129.4 g
青菜：麵線絲瓜
湯：酸辣湯

日期：5月12日 星期五

主食：白米飯 熱量：826 Kcal
主菜：宮保雞丁 蛋白質：29.4 g
副菜：青椒拌德國香腸 脂肪：26.3 g
副菜：肉末菜豆 醣類：118.4 g
青菜：培根高麗菜
湯：吻魚莧菜湯

