

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月12日 星期一

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：三杯黑豆干 蛋白質：21.9 g
副菜：蔥花菜脯炒蛋 脂肪：24.4 g
副菜：梅香地瓜 醣類：130.7 g
青菜：金針菇拌高麗菜
湯：酸辣湯

日期：3月13日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：844 Kcal
主菜：梅干燒肉丁 蛋白質：28.6 g
副菜：蠔味棒瓢瓜 脂肪：23.3 g
副菜：五味魷魚 醣類：128.5 g
青菜：培根豆芽菜
湯：波霸綠茶

