

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月21日 星期三

主食：什錦炒麵 熱量：839 Kcal
主菜：烤椒鹽花枝丸 蛋白質：30.8 g
副菜：乾扁四季豆 脂肪：24.8 g
青菜：油蔥醬地瓜葉 醣類：128.6 g
湯：蘿蔔蛤蜊湯

日期：3月22日 星期四

主食：白米飯 熱量：826 Kcal
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：27.0 g
副菜：海茸拌雞絲 脂肪：24.9 g
副菜：紫酥茄子 醣類：129.8 g
青菜：香蒜菠菜
湯：鳳梨粉條甜湯

