

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月28日 星期六

主食：小米飯 熱 量：836 Kcal
主菜：椒麻雞 蛋白質：26.8 g
副菜：梅香南瓜 脂 肪：24.5 g
副菜：四季豆拌肉絲 醣 類：125.4 g
青菜：培根豆芽菜
湯：古早味紅茶

日期：4月30日 星期一

主食：白米飯 熱 量：838 Kcal
主菜：蕃茄燉肉 蛋白質：27.9 g
副菜：麵腸炒玉米粒 脂 肪：25.9 g
副菜：小魚爆花干 醣 類：122.6 g
青菜：蠔味棒莧菜
湯：海芽蛋花湯

