

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月28日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：837 Kcal
主菜：安東燉雞 蛋白質：24.5 g
副菜：芋頭拌玉米粒 脂肪：24.4 g
副菜：青江菜德國香腸 醣類：131.2 g
青菜：芙蓉絲瓜
湯：韭香酸菜豬血湯

日期：5月29日 星期二

主食：白米飯 熱量：833 Kcal
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：25.8 g
副菜：肉香筍干 脂肪：23.2 g
副菜：照燒彩椒甜不辣 醣類：128.0 g
青菜：培根高麗菜
湯：菜脯雞湯

