

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月20日 星期三

主食：客家米苔目 熱量：861 Kcal
主菜：椒鹽紅鮭魚丁 蛋白質：26.4 g
副菜：五味茄子 脂肪：28.5 g
青菜：蒜油地瓜葉 醣類：128.8 g
湯：大黃瓜黑輪湯

日期：6月21日 星期四

主食：地瓜飯 熱量：830 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：25.9 g
副菜：白菜肉羹 脂肪：21.8 g
副菜：水果 醣類：131.2 g
青菜：蒜味莧菜
湯：味噌豆腐湯

