

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月3日 星期四

主食：白米飯 熱量：833 Kcal
主菜：椒鹽喜相逢 蛋白質：24.7 g
副菜：涼拌醋味海帶絲 脂肪：22.5 g
副菜：客家小炒 醣類：131.8 g
青菜：麵線絲瓜
湯：綠豆QQ湯

日期：3月4日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：829 Kcal
主菜：蒜泥醬豬腳 蛋白質：30.0 g
副菜：高麗菜拌八寶丸 脂肪：26.2 g
副菜：彩椒脆瓜雞丁 醣類：119.5 g
青菜：培根豆薯
湯：蕃茄木耳蛋花湯

