

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月14日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：三杯魷魚 蛋白質：31.7 g
副菜：三色蛋 脂肪：26.2 g
副菜：花生拌脆瓜 醣類：118.5 g
青菜：薑絲油菜
湯：四物雞湯

日期：3月15日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：845 Kcal
主菜：紅糟豬柳 蛋白質：28.7 g
副菜：高麗菜拌雞捲 脂肪：26.2 g
副菜：鹹鳳梨燒蘿蔔 醣類：124.2 g
青菜：蒜香菠菜
湯：椰果綠茶

