

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月17日 星期二

主食：白米飯 熱量：835 Kcal
主菜：炸醬肉燥 蛋白質：27.5 g
副菜：西芹黑輪片 脂肪：23.7 g
副菜：筍片炒木耳 醣類：126.1 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：梅子綠茶

日期：5月18日 星期三

主食：泰味海鮮板條 熱量：834 Kcal
主菜：酥炸酸辣雞排 蛋白質：28.7 g
副菜：泰式鮮蔬拌透抽 脂肪：26.9 g
副菜：蝦醬空心菜 醣類：127.4 g
湯：綠咖哩濃湯

