

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月8日 星期三

主食：家鄉炒米粉 熱量：829 Kcal
主菜：紅鮭魚條 蛋白質：25.5 g
副菜：海蜇皮小黃瓜 脂肪：26.8 g
青菜：什錦大白菜 醣類：125.8 g
湯：筍干豬腸酸菜湯

日期：6月13日 星期一

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：28.6 g
副菜：滷麵輪烏蛋 脂肪：24.4 g
副菜：迷迭香奶油洋芋 醣類：127.7 g
青菜：蒜香皇宮菜
湯：鳳梨苦瓜雞湯

