

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月1日 星期二

主食：胚芽米飯 熱 量：831 Kcal
主菜：蒜酥柳葉魚 蛋白質：28.2 g
副菜：肉絲拌海帶根 脂 肪：21.7 g
副菜：高麗菜拌花枝丸 醣 類：129.9 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
湯：紅棗桂圓地瓜湯

日期：5月2日 星期三

主食：日式炒烏龍麵 熱 量：844 Kcal
副菜：炸豬排 蛋白質：27.9 g
副菜：日式關東煮 脂 肪：27.0 g
青菜：日式薑汁菠菜 醣 類：127.0 g
湯：柴魚味噌麵筋湯

