

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月22日 星期五

主食：麥片飯 熱量：842 Kcal
主菜：椒鹽圓鱈魚片 蛋白質：28.9 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：23.5 g
副菜：水果 醣類：125.2 g
青菜：白菜肉羹
湯：香菇雞湯



日期：3月25日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：甜麵醬豬柳 蛋白質：22.0 g
副菜：芥蘭拌雞絲 脂肪：25.3 g
副菜：梅香南瓜 醣類：125.8 g
青菜：金菇高麗菜
湯：冬瓜檸檬茶

