

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月26日 星期五

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：紅蔥香菇滷肉燥 蛋白質：29.4 g
副菜：青椒拌香腸 脂肪：26.5 g
副菜：海帶絲拌干絲 醣類：129.5 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：綠豆地瓜湯

日期：4月29日 星期一

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：南瓜燒雞 蛋白質：27.5 g
副菜：培根洋蔥炒蛋 脂肪：23.5 g
副菜：高麗菜拌花枝丸 醣類：121.9 g
青菜：蒜味山茼蒿
湯：當歸青木瓜排骨湯

