

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月6日 星期一

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：28.0 g
副菜：塔香海帶根 脂肪：24.1 g
副菜：韭菜花炒小管 醣類：123.4 g
青菜：薑絲小白菜
湯：蘿蔔黑輪湯

日期：3月7日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：827 Kcal
主菜：蕃茄蛋豆腐 蛋白質：22.3 g
副菜：烤蜜汁甜不辣 脂肪：24.8 g
副菜：金沙杏鮑菇 醣類：128.8 g
青菜：蒜油青花菜
湯：花豆地瓜湯

