

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月21日 星期二

主食：白米飯 熱量：837 Kcal
主菜：咖哩豆包 蛋白質：30.3 g
副菜：香菇蒸蛋 脂肪：25.0 g
副菜：豆瓣醬拌海帶捲 醣類：124.2 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：味噌豆腐湯

日期：3月22日 星期三

主食：三彩炸醬麵 熱量：846 Kcal
主菜：香酥翅腿 蛋白質：30.9 g
副菜：甜心地瓜 脂肪：26.6 g
青菜：香蒜山茼蒿 醣類：125.0 g
湯：瓢瓜魚柳湯

