

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月27日 星期四

主食：白米飯 熱量：820 Kcal
主菜：木瓜滷豬腳 蛋白質：23.5 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：21.6 g
副菜：水果 醣類：132.1 g
青菜：薑絲油菜
湯：柴魚味噌豆腐湯

日期：4月28日 星期五

主食：白米飯 熱量：846 Kcal
主菜：五香豆干拌香菇 蛋白質：28.1 g
副菜：香滷筍干 脂肪：25.5 g
副菜：三色蛋 醣類：125.2 g
青菜：金菇高麗菜
湯：蕃茄羅宋湯

