

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月6日 星期二

主食：燕麥飯 熱量：839 Kcal
主菜：椒鹽鯛魚片 蛋白質：23.4 g
副菜：脆筍滷四角油豆腐 脂肪：20.5 g
副菜：青椒拌雞絲 醣類：138.2 g
青菜：高麗菜拌肉捲
湯：珍珠綠茶



日期：6月7日 星期三

主食：香腸炒飯 熱量：850 Kcal
主菜：甜辣醬烤雞丁 蛋白質：24.6 g
副菜：小黃瓜拌杏鮑菇 脂肪：26.0 g
青菜：角螺大白菜 醣類：129.0 g
湯：四神排骨湯

