

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月21日 星期三

主食：白米飯 熱量：843 Kcal
主菜：藥膳養生雞 蛋白質：22.1 g
副菜：肉絲拌海帶根 脂肪：20.1 g
副菜：宮保芥蘭 醣類：123.1 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：梅子綠茶

日期：2月22日 星期四

主食：酸菜刈包 熱量：824 Kcal
主菜：瓜瓜園地瓜 蛋白質：26.0 g
副菜：蒜香四季豆 脂肪：26.0 g
湯：玉米濃湯 醣類：123.9 g

