

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月3日 星期六

主食：白米飯 熱量：821 Kcal
主菜：花瓜燒雞 蛋白質：28.5 g
副菜：通心粉沙拉 脂肪：18.9 g
副菜：水果 醣類：132.5 g
青菜：枸杞高麗菜
湯：吻魚莧菜湯

日期：3月5日 星期一

主食：白米飯 熱量：840 Kcal
主菜：紅糟鹽酥雞 蛋白質：28.2 g
副菜：香蒜海帶絲 脂肪：25.7 g
副菜：客家小炒 醣類：119.4 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：冬瓜魚丸湯

