

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月9日 星期一

主食：地瓜飯 熱 量：850 Kcal
主菜：榨菜豆干片 蛋白質：27.3 g
副菜：玉米香菇炒蛋 脂 肪：21.5 g
副菜：黑椒醬淋米血 醣 類：138.0 g
青菜：紅蘿蔔炒豆芽菜
湯：沙茶蕃茄木耳高麗菜湯

日期：4月10日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱 量：833 Kcal
主菜：蒜泥醬豬腳 蛋白質：24.7 g
副菜：青椒拌雞柳 脂 肪：24.5 g
副菜：鹹蛋苦瓜 醣 類：126.7 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：奇亞籽洛神蜜

