

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月18日 星期三

主食：三彩炸醬麵
主菜：虱目魚香腸
副菜：瓜瓜園地瓜
青菜：蒜香菠菜
湯：味噌豆腐湯

熱 量：822 Kcal
蛋白質：29.3 g
脂 肪：22.8 g
醣 類：128.3 g

日期：4月19日 星期四

主食：麥片飯
主菜：泰味燒雞
副菜：回鍋肉片
副菜：水果
青菜：紅蔥油拌地瓜葉
湯：玉米濃湯

熱 量：837 Kcal
蛋白質：29.2 g
脂 肪：20.7 g
醣 類：133.1 g

