

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月24日 星期二

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：咖哩麵輪洋芋 蛋白質：24.0 g
副菜：鹽酥杏鮑菇 脂肪：26.0 g
副菜：豆瓣醬拌海帶捲 醣類：129.7 g
青菜：美味青花菜
湯：相思紅豆麥片湯

日期：4月25日 星期三

主食：客家炒粿條 熱量：844 Kcal
主菜：香酥紅鮭魚丁 蛋白質：28.9 g
副菜：水果 脂肪：24.2 g
青菜：香蒜萵苣 醣類：131.1 g
湯：福菜筍干豬腸湯

