

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月26日 星期四

主食：白米飯 熱量：829 Kcal
主菜：菜脯肉燥 蛋白質：27.3 g
副菜：菠菜蒸蛋 脂肪：26.0 g
副菜：玉米可樂餅 醣類：128.4 g
青菜：魚板高麗菜
湯：蔭瓜苦瓜雞湯

日期：4月27日 星期五

主食：薏仁飯 熱量：834 Kcal
主菜：香菇滷鴨肉 蛋白質：25.7 g
副菜：蒲燒甜不辣 脂肪：25.4 g
副菜：酸菜豬血鍋 醣類：123.0 g
青菜：蒜油空心菜
湯：蘿蔔魚柳湯

