

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月2日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：蔥燒排骨 蛋白質：28.7 g
副菜：小黃瓜拌雞丁 脂肪：24.7 g
副菜：鮪魚沙拉 醣類：122.1 g
青菜：蒜香菠菜
湯：小白菜下水湯

日期：4月3日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：835 Kcal
主菜：左宗棠雞 蛋白質：29.8 g
副菜：冬瓜滷肉片 脂肪：25.4 g
副菜：麻婆豆腐 醣類：122.0 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：大頭菜黑輪湯

