

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月20日 星期二

主食：白米飯 熱量：836 Kcal
主菜：香滷百頁豆腐 蛋白質：26.6 g
副菜：梅香地瓜 脂肪：24.3 g
副菜：黑椒豆菊拌雙絲 醣類：128.1 g
青菜：美味青花菜
湯：酸辣湯

日期：9月21日 星期三

主食：肉片麵疙瘩 熱量：843 Kcal
主菜：月桂葉滷雞翅 蛋白質：24.6 g
副菜：起司薯餅 脂肪：27.1 g
青菜：蒜油地瓜葉 醣類：130.3 g
湯：虱目魚皮湯

