

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月7日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：842 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：30.0 g
副菜：客家小炒 脂肪：21.2 g
副菜：水果 醣類：132.1 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
湯：虱目魚皮湯

日期：1月8日 星期三

主食：鍋燒意麵 熱量：850 Kcal
主菜：小黑輪條/魚餃 蛋白質：26.4 g
副菜：珍珠魚丸/烏蛋 脂肪：25.7 g
副菜：奶香餐包 醣類：131.0 g

