

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月14日 星期三

主食：泡菜豬肉炒飯 熱量：824 Kcal
副菜：土魷魚條 蛋白質：28.1 g
副菜：鴨掌小黃瓜 脂肪：23.4 g
青菜：薑絲尼龍菜 醣類：124.7 g
湯：豆薯蛋花湯

日期：10月15日 星期四

主食：白米飯 熱量：846 Kcal
主菜：蜜汁照燒雞 蛋白質：22.7 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：23.9 g
副菜：水果 醣類：131.9 g
青菜：蒜香地瓜葉
湯：青木瓜排骨湯

