

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月7日 星期三

主食：家鄉米苔目 熱量：849 Kcal
主菜：椒鹽魚丁 蛋白質：23.4 g
副菜：蜜汁豆干 脂肪：25.1 g
青菜：蒜油空心菜 醣類：135.2 g
湯：蘿蔔赤肉羹湯

日期：10月8日 星期四

主食：五穀米飯 熱量：833 Kcal
主菜：三杯豬柳 蛋白質：24.1 g
副菜：蘿蔔絲炒鹹蛋 脂肪：22.3 g
副菜：油菜拌竹輪 醣類：134.2 g
青菜：蠔味大白菜
湯：絲瓜冬粉湯

