

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月18日 星期三

主食：台式炒米粉 熱量：835 Kcal
主菜：甜麵醬炒雞排丁 蛋白質：21.1 g
副菜：水果 脂肪：24.1 g
青菜：蒜油萵苣 醣類：134.4 g
湯：蘿蔔黑輪湯

日期：11月19日 星期四

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：宮保魷魚 蛋白質：25.8 g
副菜：塔香海茸 脂肪：25.7 g
副菜：沙茶芥蘭炒豬肝 醣類：127.0 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：四神排骨湯

