

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月6日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：841 Kcal
主菜：辣子雞丁 蛋白質：23.2 g
副菜：杏鮑菇燒黑豆干 脂肪：22.3 g
副菜：鹹酥芋頭絲小魚干 醣類：135.9 g
青菜：金菇高麗菜
湯：椰果西米露

日期：11月9日 星期一

主食：白米飯 熱量：843 Kcal
主菜：魚香肉絲 蛋白質：28.1 g
副菜：香滷筍干 脂肪：23.9 g
副菜：茄汁淋豆包 醣類：128.3 g
青菜：玉米筍拌花椰菜
湯：冬菜粉絲湯

