

午餐菜色及營養成分分析

日期：7月7日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：849 Kcal
主菜：蒜香魚丁 蛋白質：23.1 g
副菜：黑椒醬馬鈴薯 脂肪：24.2 g
副菜：麵線絲瓜 醣類：133.5 g
青菜：薑味小白菜
湯：四神排骨湯

日期：7月8日 星期三

主食：沙茶炒米粉 熱量：831 Kcal
主菜：香烤甜辣醬雞排 蛋白質：21.7 g
副菜：瓜瓜園地瓜 脂肪：26.5 g
青菜：炒大白菜 醣類：127.6 g
湯：小腸豬血湯

