

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月23日 星期三

主食：家鄉味米粉 熱量：835 Kcal
副菜：椒鹽柳葉魚 蛋白質：25.0 g
副菜：香滷筍片油豆腐 脂肪：22.7 g
青菜：香蒜空心菜 醣類：135.8 g
湯：酸菜豬血湯

日期：9月24日 星期四

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：23.1 g
副菜：泰式醬冬粉 脂肪：24.0 g
副菜：水果 醣類：138.8 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：蘿蔔魚柳湯

