

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月9日 星期三

主食：香菇大滷麵 熱量：821 Kcal
主菜：匈牙利紅椒粉雞排 蛋白質：28.1 g
副菜：瓜瓜園地瓜 脂肪：26.3 g
青菜：薑絲油菜 醣類：121.5 g

日期：9月10日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：849 Kcal
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：26.9 g
副菜：金菇雞絲拌筍/黑糖紅豆麻 脂肪：26.9 g
副菜：魚板燴莧菜 醣類：124.7 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：四神排骨湯

