

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月11日 星期一

主食：白米飯 熱量：826 Kcal
主菜：魚香茄子 蛋白質：22.8 g
副菜：香滷筍干 脂肪：23.9 g
副菜：茄汁淋豆包 醣類：129.8 g
青菜：玉米筍拌花椰菜
湯：冬菜粉絲湯

日期：11月12日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：840 Kcal
主菜：蒜酥魚丁 蛋白質：26.3 g
副菜：水果沙拉 脂肪：22.0 g
副菜：雞胗拌菜豆 醣類：133.3 g
青菜：薑絲小白菜
湯：紅豆桂圓甜湯

