

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月13日 星期三

主菜：香腸炒飯 熱 量：842 Kcal
副菜：蒜味柳葉魚 蛋白質：23.6 g
副菜：豆干炒菜脯 脂 肪：25.1 g
青菜：翠綠皇宮菜 醣 類：129.5 g

日期：11月14日 星期四

主食：白米飯 熱 量：828 Kcal
主菜：蕃茄燒肉 蛋白質：24.7 g
副菜：三色蒸蛋 脂 肪：24.7 g
副菜：水果 醣 類：126.7 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：虱目魚皮湯

