

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月19日 星期二

主食：紫米飯 熱量：872 Kcal
主菜：韓式肉片鍋 蛋白質：26.0 g
副菜：蔥花醬油皮蛋 脂肪：26.5 g
青菜：蒜味菠菜 醣類：132.7 g
副菜：香滷桂竹筍
湯：花豆薏仁甜湯

日期：11月20日 星期三

主食：台式炒米粉 熱量：812 Kcal
主菜：甜麵醬炒雞排丁 蛋白質：19.8 g
副菜：水果 脂肪：26.0 g
青菜：蒜油萵苣 醣類：126.0 g
湯：蘿蔔貢丸湯

