

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月25日 星期一

主食：白米飯 熱量：831 Kcal
主菜：黑椒醬油豆腐 蛋白質：26.7 g
副菜：蘑菇醬炒蛋 脂肪：26.8 g
副菜：筍片炒木耳 醣類：120.8 g
青菜：蒜香豆芽菜
湯：蕃茄羅宋湯

日期：11月26日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：821 Kcal
主菜：味噌燒雞 蛋白質：25.4 g
副菜：白菜肉羹 脂肪：24.5 g
副菜：三杯茄子 醣類：124.0 g
青菜：香鬆青花菜
湯：百香綠茶

