

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月7日 星期四

主食：白米飯 熱量：842 Kcal
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：26.5 g
副菜：蠔油拌寬粉 脂肪：21.7 g
副菜：水果 醣類：139.4 g
青菜：蒜香豆芽菜
湯：冬瓜香菇雞湯

日期：11月8日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：841 Kcal
主菜：辣子雞丁 蛋白質：23.2 g
副菜：杏鮑菇燒黑豆干 脂肪：22.3 g
副菜：鹹酥芋頭絲小魚干 醣類：135.9 g
青菜：金菇高麗菜
湯：椰果西米露

