

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月26日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：833 Kcal
主菜：鹽酥魚丁 蛋白質：24.1 g
副菜：酸菜炒豬血 脂肪：27.0 g
副菜：培根小黃瓜炒蛋 醣類：122.8 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：綠豆地瓜湯

日期：10月27日 星期三

主食：皮蛋瘦肉粥 熱量：843 Kcal
副菜：蘿勒沙茶鴨 蛋白質：25.2 g
副菜：奶油餐包 脂肪：26.0 g
青菜：蒜油地瓜葉 醣類：126.5 g

