

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月28日 星期四

主食：白米飯 熱量：834 Kcal
主菜：荸薺蒸肉 蛋白質：24.4 g
副菜：金菇拌筍絲 脂肪：26.7 g
副菜：皮蛋莧菜 醣類：123.2 g
青菜：蠔油滷冬瓜
湯：剝皮辣椒蘿蔔雞湯

日期：10月29日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：850 Kcal
主菜：成都子雞 蛋白質：28.3 g
副菜：醬燒豆干 脂肪：25.6 g
青菜：雙色花椰菜 醣類：124.2 g
湯：酸辣白菜湯

