

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月5日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：840 Kcal
主菜：紅糟香酥雞 蛋白質：25.9 g
副菜：爽口銀芽雙耳 脂肪：23.9 g
副菜：肉末菜豆 醣類：128.3 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：紫米桂圓大麥仁湯

日期：10月6日 星期三

主食：家鄉米苔目 熱量：821 Kcal
主菜：椒鹽魚丁 蛋白質：22.3 g
副菜：蜜汁豆干 脂肪：23.3 g
青菜：蒜油空心菜 醣類：133.4 g
湯：玉米木耳蛋花湯

