

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月19日 星期五

主食：小米飯 熱量：850 Kcal
主菜：紅燒花生豬腳 蛋白質：30.2 g
副菜：蒜泥醬米血 脂肪：24.4 g
副菜：高麗菜炒香腸 醣類：129.0 g
青菜：薑絲油菜
湯：仙楂烏梅湯

日期：11月22日 星期一

主食：鯉魚香鬆飯 熱量：832 Kcal
主菜：黑椒醬油豆腐 蛋白質：25.5 g
副菜：蘑菇醬炒蛋 脂肪：28.0 g
副菜：筍絲炒木耳 醣類：119.0 g
青菜：培根豆芽菜
湯：蕃茄羅宋湯

