

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月9日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：840 Kcal
主菜：蒜酥魚丁 蛋白質：26.3 g
副菜：水果沙拉 脂肪：22.0 g
副菜：雞胗拌菜豆 醣類：133.3 g
青菜：薑絲小白菜
湯：紅豆桂圓甜湯

日期：11月10日 星期三

主菜：香腸炒飯 熱量：850 Kcal
副菜：蒲燒雞翅 蛋白質：29.9 g
副菜：豆干炒菜脯 脂肪：21.2 g
青菜：蠔味大白菜 醣類：131.8 g
湯：大黃瓜貢丸湯

