

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月7日 星期二

主食： 鯉魚香鬆飯 熱 量： 846 Kcal
主菜： 香菇筍燒豆干 蛋白質： 24.3 g
副菜： 咖哩洋芋 脂 肪： 25.2 g
副菜： 羅勒麻油米血 醣 類： 130.8 g
青菜： 蒜味菠菜
湯： 波霸紅茶

日期：12月8日 星期三

主食： 卡拉雞排漢堡 熱 量： 822 Kcal
主菜： 馬蹄條 蛋白質： 22.2 g
青菜： 三角薯餅/蕃茄醬 脂 肪： 22.9 g
湯： 青花菜南瓜濃湯 醣 類： 133.6 g

