

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月1日 星期三

主食：什錦麵疙瘩
主菜：烤滿漢香腸
副菜：雲頂泡菜
青菜：醬淋海帶捲
湯：虱目魚皮湯

熱 量：825 Kcal
蛋白質：25.7 g
脂 肪：25.9 g
醣 類：126.2 g

日期：9月2日 星期四

主食：白米飯
主菜：糖醋豬柳
副菜：花椰菜拌培根
副菜：水果
青菜：香滷桂竹筍
湯：冬菜粉絲湯

熱 量：839 Kcal
蛋白質：30.1 g
脂 肪：24.9 g
醣 類：123.6 g

