

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月16日 星期四

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：蒲燒鹹魚 蛋白質：27.0 g
副菜：麻婆豆腐 脂肪：25.5 g
副菜：榨菜菜豆 醣類：123.0 g
青菜：芙蓉絲瓜
湯：瓜仔雞湯

日期：9月17日 星期五

主食：麥片飯 熱量：832 Kcal
主菜：紹興酒滷豬腳 蛋白質：24.5 g
副菜：五味茄子 脂肪：26.1 g
青菜：高麗菜炒雞捲 醣類：124.7 g
副菜：醬炒干絲
湯：檸檬山粉圓

