

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月28日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：840 Kcal
主菜：蒲燒魷魚 蛋白質：30.6 g
副菜：海帶根雞絲 脂肪：21.8 g
副菜：茄汁豆包 醣類：131.8 g
青菜：油蔥醬地瓜葉
湯：蘋果椰果紅茶

日期：9月29日 星期三

主食：美味豆菜麵 熱量：837 Kcal
青菜：古早味豬排 蛋白質：28.9 g
副菜：雞絲沙拉餐包 脂肪：24.9 g
青菜：蒜香萵苣 醣類：128.0 g
湯：油泡味噌豆腐湯

