

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月7日 星期二

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：冬瓜燒鴨 蛋白質：26.6 g
副菜：蒜香海帶絲 脂肪：23.2 g
副菜：小黃瓜拌雞丁 醣類：130.9 g
青菜：蒜片萵苣
副菜：地瓜芋圓湯

日期：9月8日 星期三

主食：香菇大滷麵 熱量：821 Kcal
主菜：匈牙利紅椒粉雞排 蛋白質：28.1 g
副菜：瓜瓜園地瓜 脂肪：26.3 g
青菜：薑絲油菜 醣類：121.5 g

