

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月9日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：849 Kcal
主食：椒鹽安康魚丁 蛋白質：26.9 g
副菜：金菇雞絲拌筍/黑糖紅豆麻 脂肪：26.9 g
副菜：魚板燴莧菜 醣類：124.7 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：四神排骨湯

日期：9月10日 星期五

主食：白米飯 熱量：835 Kcal
主菜：脆瓜蒸肉 蛋白質：28.8 g
副菜：油豆腐拌杏鮑菇 脂肪：26.0 g
副菜：高麗菜炒花枝丸 醣類：120.9 g
青菜：香蒜A菜
湯：冬瓜文蛤湯

