

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月26日 星期三

主食：皮蛋瘦肉粥 熱量：843 Kcal
副菜：蘿勒沙茶鴨 蛋白質：25.2 g
副菜：奶油餐包 脂肪：26.0 g
青菜：蒜油地瓜葉 醣類：126.5 g

日期：10月27日 星期四

主食：白米飯 熱量：837 Kcal
主菜：芋薺蒸肉 蛋白質：24.7 g
副菜：金菇拌筍絲 脂肪：24.1 g
副菜：蠔油滷冬瓜 醣類：129.2 g
青菜：蟹味棒高麗菜
湯：剝皮辣椒蘿蔔雞湯

