

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月28日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：850 Kcal
主菜：成都子雞 蛋白質：28.3 g
副菜：醬燒豆干 脂肪：25.6 g
青菜：雙色花椰菜 醣類：124.2 g
湯：酸辣白菜湯

日期：10月31日 星期一

主食：白米飯 熱量：790 Kcal
主菜：椒鹽彩椒百頁豆腐 蛋白質：22.7 g
副菜：咖哩南瓜 脂肪：24.9 g
副菜：蔥醬豆干絲 醣類：118.2 g
青菜：薑味油菜
湯：光泉鮮豆漿

