

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月3日 星期一

主食：白米飯 熱量：830 Kcal
副菜：香菇肉醬 蛋白質：25.4 g
副菜：蕃茄洋蔥炒蛋 脂肪：24.1 g
副菜：香滷筍干 醣類：134.7 g
青菜：沙茶芥蘭
湯：蘿蔔魚羹湯

日期：10月4日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：840 Kcal
主菜：紅糟香酥雞 蛋白質：25.9 g
副菜：爽口銀芽雙耳 脂肪：23.9 g
副菜：肉末菜豆 醣類：128.3 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：紫米桂圓大麥仁湯

