

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月15日 星期二

主食：紫米飯 熱量：824 Kcal
主菜：韓式肉片鍋 蛋白質：24.1 g
副菜：香滷桂竹筍 脂肪：22.1 g
副菜：蔥花醬油皮蛋 醣類：132.3 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：花豆薏仁甜湯

日期：11月16日 星期三

主食：台式炒米粉 熱量：827 Kcal
主菜：甜麵醬炒雞排丁 蛋白質：22.0 g
副菜：水果 脂肪：22.0 g
青菜：什錦大白菜 醣類：136.6 g
湯：蘿蔔黑輪湯

