

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月25日 星期五

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：香菇肉燥 蛋白質：27.3 g
副菜：客家小炒 脂肪：22.8 g
副菜：水果 醣類：136.3 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：花瓜雞湯

日期：11月28日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：835 Kcal
主菜：味噌燒雞 蛋白質：25.4 g
副菜：白菜肉羹 脂肪：25.8 g
副菜：泰式醬甜不辣 醣類：124.0 g
青菜：蒜香青花菜
湯：百香綠茶

