

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月7日 星期一

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：沙茶醬豬柳 蛋白質：29.4 g
副菜：香滷筍干 脂肪：25.8 g
副菜：茄汁淋豆包 醣類：123.6 g
青菜：玉米筍拌花椰菜
湯：冬菜粉絲湯

日期：11月8日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：820 Kcal
主菜：蒜酥魚丁 蛋白質：23.9 g
副菜：水果沙拉 脂肪：22.9 g
副菜：雞胗拌菜豆 醣類：127.0 g
青菜：薑絲小白菜
湯：可可亞

