

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月9日 星期三

主菜：香腸炒飯 熱 量：850 Kcal
副菜：蒲燒雞翅 蛋白質：29.9 g
副菜：豆干炒菜脯 脂 肪：21.2 g
青菜：蠔味大白菜 醣 類：131.8 g
湯：大黃瓜貢丸湯

日期：11月10日 星期四

主食：白米飯 熱 量：828 Kcal
主菜：蕃茄燒肉 蛋白質：24.7 g
副菜：三色蒸蛋 脂 肪：24.7 g
副菜：水果 醣 類：126.7 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：虱目魚皮湯

