

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月20日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：847 Kcal
主菜：味噌燒雞 蛋白質：26.0 g
副菜：沙茶高麗菜魚羹 脂肪：25.7 g
副菜：小黃瓜炒肉丁 醣類：127.0 g
青菜：蒜味青江菜
湯：百香果波霸紅茶

日期：9月21日 星期三

主食：家鄉味米粉 熱量：829 Kcal
副菜：土魷魚條 蛋白質：25.6 g
副菜：香滷石篙筍油豆腐 脂肪：22.6 g
青菜：香蒜空心菜 醣類：134.6 g
湯：酸菜豬血湯

