

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月26日 星期一

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：魚香肉絲 蛋白質：27.9 g
副菜：菜脯炒干丁 脂肪：25.1 g
副菜：豆薯炒木耳 醣類：124.1 g
青菜：培根高麗菜
湯：鳳梨苦瓜雞湯

日期：9月27日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：840 Kcal
主菜：蒲燒魷魚 蛋白質：30.6 g
副菜：海帶根雞絲 脂肪：21.8 g
副菜：茄汁豆包 醣類：131.8 g
青菜：油蔥醬地瓜葉
湯：蘋果椰果紅茶

