

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月28日 星期三

主食：美味豆菜麵
主菜：古早味豬排
副菜：營養沙拉餐包
青菜：薑絲白菜
湯：油泡味噌豆腐湯

熱 量：841 Kcal
蛋白質：28.6 g
脂 肪：25.2 g
醣 類：128.1 g



日期：9月29日 星期四

主食：紅藜麥飯
主菜：鹽酥白旗魚丁
副菜：三杯皮蛋
副菜：薑絲油菜
青菜：絲瓜麵線
湯：梅子綠茶

熱 量：837 Kcal
蛋白質：24.8 g
脂 肪：25.5 g
醣 類：126.8 g

