

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月11日 星期三

主食：白米飯 熱 量：835 Kcal
主菜：蜜汁照燒雞 蛋白質：22.4 g
副菜：螞蟻上樹 脂 肪：26.1 g
副菜：焗烤地瓜 醣 類：123.0 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：蘿蔔排骨湯

日期：10月12日 星期四

主食：泡菜豬肉炒飯 熱 量：822 Kcal
副菜：香烤鴛鴦丸 蛋白質：30.3 g
副菜：鴨掌小黃瓜 脂 肪：24.6 g
青菜：香蒜地瓜葉 醣 類：120.3 g
湯：玉米蛋花湯

