

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月2日 星期一

主食：白米飯 熱量：843 Kcal
副菜：香菇肉醬 蛋白質：22.9 g
副菜：蕃茄洋蔥炒蛋 脂肪：25.6 g
副菜：蒜香菜豆 醣類：131.9 g
青菜：沙茶芥蘭
湯：蘿蔔魚羹湯

日期：10月3日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：848 Kcal
主菜：紅糟香酥雞 蛋白質：28.4 g
副菜：巴西里洋芋絲 脂肪：24.3 g
副菜：香滷筍干 醣類：134.3 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：紅豆山藥甜湯

