

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月25日 星期三

主食：皮蛋瘦肉粥 熱量：843 Kcal
副菜：蘿勒沙茶鴨 蛋白質：24.8 g
副菜：杯子蛋糕 脂肪：27.3 g
青菜：蒜油地瓜葉 醣類：124.0 g

日期：10月26日 星期四

主食：白米飯 熱量：825 Kcal
主菜：芋薺蒸肉 蛋白質：23.6 g
副菜：金菇拌筍絲 脂肪：25.1 g
副菜：蠔油滷冬瓜 醣類：125.3 g
青菜：蒜味豆芽菜
湯：剝皮辣椒蘿蔔雞湯

