

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月4日 星期三

主食：家鄉米苔目 熱量：821 Kcal
主菜：椒鹽魚丁 蛋白質：22.3 g
副菜：蜜汁豆干 脂肪：23.3 g
青菜：蒜油空心菜 醣類：133.4 g
湯：豆薯木耳蛋花湯

日期：10月6日 星期五

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：三杯豬柳 蛋白質：25.4 g
副菜：玉米拌鮮菇 脂肪：22.9 g
副菜：水果 醣類：127.3 g
青菜：蠔味大白菜
湯：絲瓜冬粉湯

