

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月1日 星期三

主食：什錦炒麵 熱量：825 Kcal
主菜：椒鹽雞 蛋白質：28.6 g
副菜：蔥醬海帶捲 脂肪：25.6 g
青菜：蒜香尼龍菜 醣類：122.1 g
湯：胡瓜魚丸湯

日期：11月2日 星期四

主食：白米飯 熱量：834 Kcal
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：28.7 g
副菜：大白菜燒黑豆干 脂肪：25.0 g
副菜：水果 醣類：128.0 g
青菜：金菇高麗菜
湯：冬瓜香菇雞湯

