

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月13日 星期一

主食：白米飯 熱量：830 Kcal
主菜：塔香鹽酥雞 蛋白質：26.7 g
副菜：糖醋馬鈴薯 脂肪：22.8 g
副菜：田園四色 醣類：128.9 g
青菜：油蔥醬地瓜葉
湯：瓢瓜蛋花湯

日期：11月14日 星期二

主食：紫米飯 熱量：824 Kcal
主菜：韓式肉片鍋 蛋白質：24.1 g
副菜：香滷桂竹筍 脂肪：22.1 g
副菜：蔥花醬油皮蛋 醣類：132.3 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：花豆薏仁甜湯

