

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月21日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：784 Kcal
主菜：魚香肉絲 蛋白質：25.8 g
副菜：鮪魚炒紅蘿蔔 脂肪：21.1 g
副菜：三杯茄子 醣類：120.5 g
青菜：高麗菜拌德國香腸
湯：酸菜豬血湯

日期：11月22日 星期三

主食：蔬菜養生肉末粥 熱量：842 Kcal
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：28.5 g
副菜：黑糖饅頭 脂肪：23.1 g
青菜：蒜味空心菜 醣類：134.1 g

