

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月23日 星期四

主食：白米飯 熱量：839 Kcal
主菜：酸菜鴨 蛋白質：25.3 g
副菜：豆瓣醬冬粉 脂肪：23.8 g
副菜：迷迭香洋芋 醣類：130.0 g
青菜：油菜炒花枝丸
湯：枸杞紅棗綠豆湯

日期：11月24日 星期五

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：香菇肉燥 蛋白質：27.3 g
副菜：客家小炒 脂肪：22.8 g
副菜：水果 醣類：136.3 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：花瓜雞湯

