

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月29日 星期三

主食：古早味粿條
主菜：甜辣醬滷翅腿
青菜：薑味油菜
副菜：酥烤藍莓派
湯：玉米蛋花湯

熱 量：837 Kcal
蛋白質：27.9 g
脂 肪：25.9 g
醣 類：125.8 g

日期：11月30日 星期四

主食：糙米飯
主菜：椒鹽安康魚丁
副菜：豆瓣醬劍筍
副菜：關東煮
青菜：蒜香地瓜葉
湯：當歸青木瓜排骨湯

熱 量：845 Kcal
蛋白質：25.9 g
脂 肪：25.1 g
醣 類：124.2 g

