

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月3日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：828 Kcal
主菜：辣子雞丁 蛋白質：22.3 g
副菜：蠔油拌寬粉 脂肪：23.9 g
副菜：鹹酥花生芋頭絲 醣類：130.8 g
青菜：蒜香地瓜葉
湯：椰果西米露

日期：11月6日 星期一

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：沙茶醬豬柳 蛋白質：29.4 g
副菜：香滷筍干 脂肪：25.8 g
副菜：茄汁淋豆包 醣類：123.6 g
青菜：玉米筍拌花椰菜
湯：冬菜粉絲湯

