

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月13日 星期三

主食：麻油雞飯
主菜：雲頂茶葉蛋
副菜：水果
青菜：蒜味地瓜葉
湯：蕃茄蔬菜湯

熱 量：825 Kcal
蛋白質：25.0 g
脂 肪：25.2 g
醣 類：124.6 g

日期：12月14日 星期四

主食：白米飯
主菜：紹興酒滷豬腳
副菜：麻婆豆腐
副菜：水果
青菜：紅蘿蔔高麗菜
湯：冬菜粉絲湯

熱 量：839 Kcal
蛋白質：25.9 g
脂 肪：25.0 g
醣 類：127.4 g

