

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月9日 星期三

主食：家鄉米苔目 熱量：803 Kcal
主菜：鮮吃魚 蛋白質：24.6 g
副菜：醬烤花枝丸 脂肪：26.0 g
青菜：薑絲鵝白菜 醣類：120.0 g
湯：玉米蛋花雞茸湯

日期：8月10日 星期四

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：花生豬腳 蛋白質：25.4 g
副菜：沙茶白菜凍豆腐 脂肪：23.7 g
副菜：水果 醣類：133.5 g
青菜：金菇莧菜
湯：奇亞籽洛神花茶

