

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月14日 星期四

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：28.9 g
副菜：麻婆豆腐 脂肪：26.3 g
副菜：開陽瓢瓜 醣類：123.8 g
青菜：絲瓜麵線
湯：人蔘雞湯

日期：9月15日 星期五

主食：麥片飯 熱量：824 Kcal
主菜：紹興酒滷豬腳 蛋白質：25.0 g
副菜：炸醬蘿蔔 脂肪：24.0 g
副菜：醬炒干絲 醣類：126.7 g
青菜：高麗菜炒雞捲
湯：檸檬山粉圓

