

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月25日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：魚香肉絲 蛋白質：29.1 g
副菜：菜脯炒干丁 脂肪：24.0 g
副菜：豆薯炒木耳 醣類：123.0 g
青菜：油蔥醬地瓜葉
湯：香菇雞湯

日期：9月26日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：845 Kcal
主菜：蒲燒魷魚 蛋白質：29.1 g
副菜：海帶根雞絲 脂肪：25.4 g
青菜：培根高麗菜 醣類：125.8 g
副菜：茄汁豆包
湯：蘋果椰果綠茶

