

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月27日 星期三

主食：美味豆菜麵
主菜：古早味豬排
副菜：營養沙拉餐包
青菜：蒜味豆芽菜
湯：油泡味噌豆腐湯

熱 量：843 Kcal
蛋白質：28.1 g
脂 肪：25.8 g
醣 類：127.5 g

日期：9月28日 星期四

主食：紅藜麥飯
主菜：鹽酥白旗魚丁
副菜：三杯皮蛋
副菜：蘿蔔滷雙結
青菜：絲瓜米粉
湯：梅子紅茶

熱 量：840 Kcal
蛋白質：22.9 g
脂 肪：14.9 g
醣 類：152.4 g

