

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月11日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：833 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：24.4 g
副菜：西芹醬燒豆腸 脂肪：25.0 g
青菜：花菜拌八寶丸 醣類：128.5 g
青菜：薑絲小白菜
湯：仙草凍奶茶

日期：2月12日 星期三

主食：家鄉味米苔目 熱量：837 Kcal
主菜：珍珠香腸 蛋白質：24.5 g
副菜：乾煸四季豆 脂肪：24.5 g
青菜：蒜香萵苣 醣類：133.6 g
湯：蘿蔔赤肉羹湯

