

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月11日 星期二

主食：薏仁飯 熱 量：823 Kcal
主菜：筍干滷肉 蛋白質：26.8 g
副菜：豆瓣醬米血 脂 肪：24.5 g
副菜：培根洋芋 醣 類：122.9 g
青菜：蒜香油菜
湯：冰涼仙草蜜

日期：8月12日 星期三

主食：家鄉米苔目 熱 量：826 Kcal
主菜：鮮吃魚 蛋白質：24.5 g
副菜：醬烤花枝丸 脂 肪：25.2 g
青菜：薑絲鵝白菜 醣 類：127.8 g
湯：玉米蛋花雞茸湯

