

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月20日 星期四

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：紹興酒滷豬腳 蛋白質：27.0 g
副菜：麻婆豆腐 脂肪：25.0 g
副菜：水果 醣類：127.4 g
青菜：紅蘿蔔高麗菜
湯：冬菜粉絲湯

日期：12月21日 星期五

主食：麥片小米飯 熱量：821 Kcal
主菜：甜麵醬炒鴨 蛋白質：23.8 g
副菜：瓢瓜燜貢丸 脂肪：23.5 g
副菜：小白菜拌雞胗 醣類：126.0 g
青菜：薑味油菜
湯：桂圓米糕粥

