

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月9日 星期五

主食：白米飯 熱量：820 Kcal
主菜：芋頭蒸肉 蛋白質：24.5 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：20.1 g
副菜：客家小炒 醣類：135.0 g
青菜：蒜香油菜
湯：紅豆麥片湯

日期：8月12日 星期一

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：蔥油醬豆腐蒸魚 蛋白質：27.8 g
副菜：青花菜拌德國香腸 脂肪：23.9 g
副菜：紫酥茄子 醣類：124.1 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：榨菜肉絲湯

