

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月19日 星期四

主食：白米飯 熱量：823 Kcal
主菜：蒲燒鹹魚 蛋白質：25.4 g
副菜：麻婆豆腐 脂肪：24.0 g
副菜：榨菜四季豆 醣類：127.9 g
青菜：絲瓜麵線
湯：瓜仔雞湯

日期：9月20日 星期五

主食：麥片飯 熱量：836 Kcal
主菜：紹興酒滷豬腳 蛋白質：25.1 g
副菜：小黃瓜拌黑輪片 脂肪：24.9 g
副菜：醬炒干絲 醣類：127.6 g
青菜：高麗菜炒雞捲
湯：檸檬山粉圓

