

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月19日 星期三

主食：茄汁肉絲炒飯 熱量：837 Kcal
主菜：蔥醬海帶捲 蛋白質：25.4 g
副菜：青花菜拌煙燻百頁豆腐 脂肪：25.9 g
副菜：水果 醣類：125.6 g
湯：玉米蛋花湯

日期：9月20日 星期四

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：蒲燒鹹魚 蛋白質：29.1 g
副菜：麻婆豆腐 脂肪：24.7 g
主食：榨菜四季豆 醣類：130.2 g
青菜：豆菊大白菜
湯：瓜仔雞湯
主食：榨菜四季豆

