

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月26日 星期三

主食：家鄉味米粉 熱量：823 Kcal
副菜：鹽酥翅腿 蛋白質：23.7 g
副菜：香滷貢丸油豆腐 脂肪：27.1 g
青菜：香蒜空心菜 醣類：123.8 g
湯：冬瓜海結湯

日期：9月27日 星期四

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：23.1 g
副菜：泰式醬冬粉 脂肪：24.0 g
副菜：水果 醣類：138.8 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：蘿蔔魚柳湯

