

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月7日 星期六

主食：肉羹麵線 熱量：833 Kcal
主菜：酸菜刈包 蛋白質：27.3 g
副菜：黑椒毛豆莢 脂肪：27.0 g
青菜：薑味油菜 醣類：124.3 g

日期：1月9日 星期一

主食：白米飯 熱量：834 Kcal
主菜：糖醋豆腸 蛋白質：30.8 g
副菜：香滷脆瓜杏鮑菇 脂肪：26.5 g
副菜：黑椒奶油洋蔥蛋 醣類：120.7 g
青菜：青炒山萵蒿
湯：玉米豆薯湯

