

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月8日 星期三

主食：紅麴肉絲炒飯 熱量：849 Kcal
主菜：香烤雞排 蛋白質：27.1 g
青菜：蒜香青江菜 脂肪：24.2 g
湯：虱目魚皮湯 醣類：130.2 g

日期：2月9日 星期四

主食：白米飯 熱量：838 Kcal
主菜：子芋燒鴨 蛋白質：25.2 g
副菜：高麗菜炒白魷魚 脂肪：21.2 g
副菜：水果 醣類：134.8 g
青菜：雙色花椰 湯：四神豬肚排骨湯

