

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月25日 星期五

主食：小米飯 熱量：835 Kcal
主菜：花生豬腳 蛋白質：27.0 g
副菜：蘋果沙拉 脂肪：24.6 g
副菜：蒜香高麗菜 醣類：128.7 g
青菜：蒜油空心菜
湯：奇亞籽洛神茶



日期：8月30日 星期三

主食：古早味米粉 熱量：841 Kcal
主菜：香滷雞翅 蛋白質：22.2 g
副菜：紅豆芝麻球 脂肪：25.2 g
青菜：魚香豆腐燜大白菜 醣類：133.0 g
湯：酸菜豬血湯

