

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月7日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：846 Kcal
主菜：芋頭燉雞 蛋白質：28.2 g
副菜：白菜魚羹 脂肪：24.8 g
副菜：培根青花菜 醣類：124.0 g
青菜：薑香小白菜
湯：香濃可可亞

日期：9月8日 星期五

主食：白米飯 熱量：826 Kcal
主菜：鳩蛋肉燥 蛋白質：29.0 g
副菜：油菜拌魷魚條 脂肪：23.1 g
副菜：金菇拌筍絲 醣類：130.1 g
副菜：水果
湯：苦瓜排骨湯

