

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月12日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：838 Kcal
主菜：椒鹽喜相逢 蛋白質：28.1 g
副菜：肉香筍干 脂肪：26.5 g
副菜：芥蘭拌雞捲 醣類：127.8 g
青菜：薑香鵝白菜
湯：椰果綠茶

日期：9月13日 星期三

主食：高麗菜雞茸玉米粥 熱量：829 Kcal
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：26.5 g
青菜：香蒜地瓜葉 脂肪：25.4 g
副菜：黑糖小饅頭 醣類：124.8 g

