

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月29日 星期三

主食：香菇大滷麵

熱 量：844 Kcal

主菜：三杯雞

蛋白質：33.1 g

青菜：薑絲小白菜

脂 肪：23.6 g

副菜：黑糖饅頭

醣 類：128.0 g

日期：11月30日 星期四

主食：紫米飯

熱 量：839 Kcal

主菜：椒鹽喜相逢

蛋白質：26.8 g

副菜：豆瓣醬冬粉

脂 肪：25.9 g

副菜：蘿蔔滷麵輪

醣 類：124.6 g

青菜：魚板高麗菜

湯：豆腐味噌湯

