

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月12日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：837 Kcal
主菜：大根味噌雞 蛋白質：26.7 g
副菜：瓢瓜燜虱目魚丸 脂肪：21.7 g
副菜：五香洋芋 醣類：132.4 g
青菜：蒜油萵苣
湯：義美豆奶

日期：12月13日 星期三

主食：客家炒米粉 熱量：825 Kcal
副菜：鮮味土魷魚 蛋白質：22.6 g
副菜：椒鹽花枝丸 脂肪：26.6 g
青菜：香蒜山萵蒿 醣類：126.2 g
青菜：大黃瓜魚柳湯

