

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月3日 星期三

主食：美味豆菜麵
主菜：香烤八寶丸
副菜：雞絲沙拉餐包
青菜：蒜香萵苣
湯：油泡味噌豆腐湯

熱 量：826 Kcal
蛋白質：30.3 g
脂 肪：22.2 g
醣 類：130.3 g

日期：10月4日 星期四

主食：白米飯
主菜：成都子雞
副菜：客家小炒
副菜：水果
青菜：雙色花椰菜
湯：沙茶蕃茄木耳高麗菜湯

熱 量：840 Kcal
蛋白質：29.6 g
脂 肪：23.2 g
醣 類：125.8 g

