

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月8日 星期四

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：29.8 g
副菜：醃醬拌寬粉 脂肪：23.1 g
副菜：水果 醣類：133.6 g
青菜：香蒜地瓜葉
湯：香菇雞湯

日期：11月9日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：841 Kcal
主菜：辣子雞丁 蛋白質：23.2 g
副菜：杏鮑菇燒黑豆干 脂肪：22.3 g
副菜：鹹酥芋頭絲小魚干 醣類：135.9 g
青菜：金菇高麗菜
湯：椰果西米露

