

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月27日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：822 Kcal
主菜：味噌燒雞 蛋白質：24.4 g
副菜：白菜肉羹 脂肪：24.9 g
副菜：麻婆茄子 醣類：124.4 g
青菜：香鬆青花菜
湯：百香綠茶

日期：11月28日 星期三

主食：蔬菜養生肉末粥 熱量：833 Kcal
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：28.4 g
副菜：黑糖饅頭 脂肪：23.0 g
青菜：綠野仙菠 醣類：132.2 g

