

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月29日 星期四

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：酸菜鴨 蛋白質：24.0 g
副菜：豆瓣醬冬粉 脂肪：23.6 g
副菜：空心菜炒花枝丸 醣類：134.1 g
青菜：白精靈菇燜絲瓜
湯：枸杞紅棗綠豆湯

日期：11月30日 星期五

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：沙茶香菇肉燥 蛋白質：28.6 g
副菜：客家小炒 脂肪：22.8 g
副菜：水果 醣類：129.4 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：酸菜豬血湯

