

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月14日 星期三

主食：熊掌刈包

熱 量：839 Kcal

主菜：瓜瓜園地瓜

蛋白質：30.6 g

青菜：蒜味高麗菜

脂 肪：24.7 g

湯：酸辣湯

醣 類：128.6 g

日期：11月15日 星期四

主食：白米飯

熱 量：773 Kcal

主菜：蕃茄燒肉

蛋白質：26.6 g

副菜：三色蒸蛋

脂 肪：18.1 g

副菜：水果

醣 類：126.5 g

青菜：油蔥醬地瓜葉

湯：虱目魚皮湯

