

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月30日 星期三

主食：皮蛋瘦肉粥 熱量：843 Kcal
副菜：蘿勒沙茶鴨 蛋白質：25.2 g
副菜：奶油餐包 脂肪：26.0 g
青菜：蒜油地瓜葉 醣類：126.5 g

日期：10月31日 星期四

主食：白米飯 熱量：834 Kcal
主菜：芋薺蒸肉 蛋白質：24.4 g
副菜：金菇拌筍絲 脂肪：26.7 g
副菜：皮蛋莧菜 醣類：123.2 g
青菜：蠔油滷冬瓜
湯：剝皮辣椒蘿蔔雞湯

