

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月4日

星期三

主食：什錦麵疙瘩

熱 量：825 Kcal

主菜：烤滿漢香腸

蛋白質：25.7 g

副菜：雲頂泡菜

脂 肪：25.9 g

青菜：醬淋海帶捲

醣 類：126.2 g

湯：虱目魚皮湯

日期：9月5日

星期四

主食：白米飯

熱 量：823 Kcal

主菜：糖醋豬柳

蛋白質：27.4 g

副菜：花椰菜拌魷魚

脂 肪：24.7 g

副菜：水果

醣 類：123.3 g

青菜：香滷桂竹筍

湯：冬菜粉絲湯

