

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月9日 星期六

主食：黑芝麻飯 熱量：841 Kcal
主菜：成都子雞 蛋白質：27.3 g
副菜：客家小炒 脂肪：25.5 g
副菜：高麗菜炒花魷 醣類：122.5 g
青菜：薑絲A菜
湯：地瓜芋圓湯

日期：9月11日 星期一

主食：白米飯 熱量：833 Kcal
主菜：蔥燒排骨 蛋白質：23.1 g
副菜：黃瓜拌燻雞絲 脂肪：25.6 g
副菜：高麗菜燜油腐 醣類：127.8 g
青菜：蠔油淋油菜
湯：冬菜粉絲湯

