

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月18日 星期一

主食：白米飯
主菜：糖醋油腐
副菜：梅香地瓜
副菜：醬燒杏鮑菇
青菜：枸杞高麗菜
湯：酸辣湯

熱 量：842 Kcal
蛋白質：23.8 g
脂 肪：26.8 g
醣 類：124.0 g

日期：9月19日 星期二

主食：白米飯
主菜：三杯雞
副菜：榨菜炒肉絲
副菜：彩椒天婦羅
青菜：枸杞高麗菜
湯：紅豆薏仁湯

熱 量：874 Kcal
蛋白質：25.5 g
脂 肪：27.8 g
醣 類：128.3 g

