

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月29日 星期五

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：26.0 g
副菜：鹹蛋苦瓜 脂肪：28.5 g
副菜：蘋果沙拉 醣類：128.2 g
青菜：香蒜皇宮菜
湯：味噌豆腐湯

日期：9月30日 星期六

主食：麥片飯 熱量：842 Kcal
主菜：豆豉雙蔥燒雞 蛋白質：28.5 g
副菜：滷花生海帶豆皮結 脂肪：24.0 g
副菜：五味花魷 醣類：125.7 g
副菜：薑絲小白菜
湯：檸檬山粉圓

