

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月11日 星期三

主食：香腸炒飯
主菜：甜辣醬烤雞翅
副菜：山藥捲
青菜：蒜香空心菜
湯：四神排骨湯

熱 量：849 Kcal
蛋白質：24.9 g
脂 肪：25.7 g
醣 類：128.0 g

日期：10月12日 星期四

主食：蕎麥飯
主菜：甜麵醬豬柳
副菜：榨菜雞絲
副菜：水果
青菜：紅蘿蔔高麗菜
湯：冬瓜蛤蜊湯

熱 量：832 Kcal
蛋白質：27.9 g
脂 肪：22.0 g
醣 類：127.0 g

