

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月13日 星期五

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：香蒜柳葉魚 蛋白質：24.5 g
副菜：薑味海帶根 脂肪：22.7 g
副菜：大白菜燜黑輪片 醣類：134.0 g
青菜：麵線絲瓜
湯：活益比菲多小Q瓶

日期：10月16日 星期一

主食：白米飯 熱量：842 Kcal
主菜：洋芋燉肉 蛋白質：30.2 g
副菜：香酥紫茄 脂肪：24.4 g
副菜：黃干絲拌金針菇 醣類：123.8 g
青菜：高麗菜拌香捲
湯：小白菜豬肝湯

