

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月1日 星期三

主食：家鄉味米粉 熱量：849 Kcal
主菜：香烤鴛鴦丸 蛋白質：22.0 g
副菜：海蜇皮小黃瓜 脂肪：31.1 g
青菜：薑絲尼龍菜 醣類：122.7 g
湯：小腸豬血湯

日期：11月2日 星期四

主食：白米飯 熱量：821 Kcal
主菜：醋溜味魚丁 蛋白質：22.8 g
副菜：鹹蛋南瓜 脂肪：24.0 g
副菜：沙茶白菜燜油腐 醣類：128.4 g
青菜：蒜香青江菜
湯：檸檬愛玉

