

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月19日 星期五

主食：紫米飯 熱量：831 Kcal
主菜：子芋燒鴨 蛋白質：25.2 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：23.8 g
副菜：水果 醣類：129.2 g
青菜：金銀蛋高麗菜
湯：蘿蔔蛤蜊湯

日期：8月22日 星期一

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：豆豉菜脯炒干丁 蛋白質：23.5 g
副菜：玉米蒸蛋 脂肪：22.6 g
副菜：高麗菜炒甜不辣 醣類：137.6 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：珍珠紅茶

