

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月29日 星期四

主食：地瓜飯 熱量：844 Kcal
主菜：泡菜豆腐蒸魚 蛋白質：23.0 g
副菜：玉米炒粒粒 脂肪：23.9 g
副菜：蒜味海茸 醣類：134.6 g
青菜：麵線絲瓜
湯：百香果QQ茶

日期：9月30日 星期五

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：迷迭香蕃茄燉雞 蛋白質：28.4 g
副菜：麻婆豆腐 脂肪：27.3 g
副菜：水果 醣類：120.3 g
青菜：培根高麗菜
湯：韭香酸菜豬血湯

