

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月5日 星期三

主食：香菇大滷麵

熱 量：837 Kcal

主菜：三杯雞

蛋白質：29.3 g

副菜：冰涼甜地瓜

脂 肪：25.4 g

青菜：香鬆花椰

醣 類：127.0 g

日期：10月6日 星期四

主食：白米飯

熱 量：838 Kcal

主菜：紅蔥醬肉燥

蛋白質：29.7 g

副菜：黑椒豆芽菜

脂 肪：23.5 g

副菜：水果

醣 類：136.0 g

青菜：培根高麗菜

湯：豆薯蛋花湯

