

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月14日 星期五

主食：白米飯 熱量：835 Kcal
主菜：宮保雞丁 蛋白質：24.2 g
副菜：薑絲海帶根 脂肪：24.6 g
副菜：大白菜燜五香豆干 醣類：129.7 g
青菜：紅蘿蔔高麗菜
湯：比菲多小Q瓶

日期：10月17日 星期一

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：酸菜鴨 蛋白質：30.2 g
副菜：培根洋芋 脂肪：19.8 g
副菜：香滷海帶結 醣類：131.2 g
青菜：泰式醬拌黃豆芽
湯：紫米紅豆湯

