

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月18日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：825 Kcal
主菜：糖醋雞丁 蛋白質：29.7 g
副菜：三色蛋 脂肪：24.0 g
副菜：高麗菜燒油腐 醣類：122.1 g
青菜：雙色花椰菜
副菜：蔭鳳梨苦瓜排骨湯

日期：10月19日 星期三

主食：客家米苔目 熱量：843 Kcal
副菜：土魷魚丁 蛋白質：28.0 g
副菜：滷香豆干 脂肪：26.1 g
青菜：蒜香四季豆 醣類：125.7 g
湯：蘿蔔魚丸湯

