

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月22日 星期六

主食：麥片飯 熱量：821 Kcal
主菜：紅糟鹽酥雞 蛋白質：24.1 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：22.9 g
副菜：水果 醣類：129.9 g
青菜：豆菊空心菜
湯：芋頭地瓜圓湯

日期：10月24日 星期一

主食：白米飯 熱量：836 Kcal
主菜：三杯玉米筍油豆腐 蛋白質：28.6 g
副菜：鹽酥杏鮑菇 脂肪：26.4 g
副菜：酸菜炒木耳 醣類：122.7 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：玉米濃湯

