

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月22日 星期二

主食：紫米飯 熱 量：839 Kcal
主菜：麻婆蛋豆腐 蛋白質：23.8 g
副菜：椒鹽杏鮑菇 脂 肪：25.7 g
副菜：黑椒醬馬鈴薯 醣 類：129.4 g
青菜：玉米筍炒高麗菜
湯：波霸綠茶

日期：10月23日 星期三

主食：客家炒粿條 熱 量：842 Kcal
主菜：百里香檸檬烤翅腿 蛋白質：28.7 g
副菜：椒鹽花枝丸 脂 肪：27.0 g
青菜：香蒜萵苣 醣 類：124.5 g
湯：蘿蔔貢丸湯

