

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月10日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：冬瓜燒鴨 蛋白質：26.6 g
副菜：蒜香海帶絲 脂肪：23.2 g
副菜：小黃瓜拌雞丁 醣類：130.9 g
青菜：蒜片萵苣
湯：芋頭地瓜圓湯

日期：9月11日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：835 Kcal
主菜：香滷素雞 蛋白質：28.6 g
副菜：蘑菇醬米血 脂肪：24.9 g
副菜：菜脯洋蔥炒蛋 醣類：124.5 g
青菜：鮑菇高麗菜
湯：迷迭香羅宋湯

