

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月21日 星期五

主食：麥片飯 熱量：841 Kcal
主菜：紹興酒滷豬腳 蛋白質：28.7 g
副菜：西芹黑輪/黑糖紅豆麻糬 脂肪：18.9 g
副菜：高麗菜炒雞捲 醣類：136.3 g
青菜：培根豆薯
湯：檸檬山粉圓

日期：9月25日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：842 Kcal
主菜：泰式香酥檸檬魚 蛋白質：27.5 g
副菜：沙茶白菜肉羹 脂肪：24.3 g
副菜：高麗菜炒雞丁 醣類：127.9 g
青菜：薑味油菜
湯：百香果波霸紅茶

