

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月17日 星期四

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：香味鹽酥雞 蛋白質：28.4 g
副菜：鴨血凍豆腐 脂肪：24.2 g
副菜：鮮筍炒木鬚 醣類：127.8 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：茉香綠茶



日期：8月18日 星期五

主食：紫米飯 熱量：831 Kcal
主菜：子芋燒鴨 蛋白質：25.2 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：23.8 g
副菜：水果 醣類：129.2 g
青菜：金銀蛋高麗菜
湯：蘿蔔蛤蜊湯

