

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月5日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：824 Kcal
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：27.3 g
副菜：麻油米血 脂肪：22.5 g
副菜：肉香菜豆 醣類：125.9 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：瓜仔雞湯

日期：9月6日 星期三

主食：三彩炸醬麵 熱量：830 Kcal
主菜：虱目魚香腸 蛋白質：28.0 g
青菜：蒜油空心菜 脂肪：25.9 g
副菜：甜心地瓜 醣類：124.8 g

