

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月20日 星期三

主食：肉片麵疙瘩 熱量：829 Kcal
主菜：月桂葉香滷雞翅 蛋白質：26.6 g
副菜：薯餅/蕃茄醬 脂肪：27.1 g
青菜：蒜香空心菜 醣類：122.5 g
湯：虱目魚皮湯

日期：9月21日 星期四

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：冬瓜燒鴨 蛋白質：22.9 g
副菜：泰式寬冬粉 脂肪：23.6 g
副菜：水果 醣類：127.6 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：青木瓜排骨湯

