

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月25日 星期三

主食：客家米苔目 熱量：831 Kcal
主菜：香烤雞排 蛋白質：23.2 g
副菜：沙茶花枝丸 脂肪：27.3 g
青菜：薑絲尼龍菜 醣類：126.5 g
湯：蘿蔔魚丸湯

日期：10月26日 星期四

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：28.2 g
副菜：高麗菜拌雞胗 脂肪：25.2 g
副菜：水果 醣類：129.0 g
青菜：雙色花椰 湯：蔭鳳梨苦瓜雞湯

