

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月27日 星期三

主食：沙茶拌米粉 熱量：845 Kcal
副菜：虱目魚香腸 蛋白質：24.4 g
副菜：蒜香四季豆 脂肪：27.3 g
青菜：扁魚白菜滷 醣類：127.9 g
湯：蘿蔔排骨湯

日期：1月28日 星期四

主食：白米飯 熱量：846 Kcal
主菜：京醬肉片 蛋白質：26.3 g
副菜：雞蛋沙拉 脂肪：24.2 g
副菜：水果 醣類：129.9 g
青菜：雙色花椰 湯：韭香酸菜豬血湯

