

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月6日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：837 Kcal
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：29.7 g
副菜：麻油米血 脂肪：22.9 g
副菜：肉香菜豆 醣類：126.8 g
青菜：蒜泥醬地瓜葉
湯：瓜仔雞湯

日期：9月7日 星期三

主食：美味豆菜麵 熱量：826 Kcal
副菜：香酥八寶丸 蛋白質：27.2 g
青菜：火腿沙拉餐包 脂肪：26.6 g
青菜：蒜香龍鬚菜 醣類：125.1 g
湯：豆腐味噌湯

