

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月29日 星期一

主食：白米飯 熱量：835 Kcal
主菜：芋頭滷豬腳 蛋白質：29.4 g
副菜：大白菜燒豆包 脂肪：25.7 g
副菜：辣味黃豆芽 醣類：122.9 g
青菜：蛤蜊絲瓜
湯：海帶結玉米湯

日期：10月30日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：839 Kcal
主菜：鹽酥魚丁 蛋白質：23.5 g
副菜：酸菜炒豬血 脂肪：27.0 g
副菜：培根小黃瓜炒蛋 醣類：125.2 g
青菜：薑絲油菜
湯：綠豆地瓜湯

