

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月12日 星期一

主食：白米飯 熱 量：842 Kcal
主菜：鹹蛋蔭瓜蒸肉 蛋白質：25.4 g
副菜：香滷筍干 脂 肪：25.1 g
副菜：茄汁淋豆包 醣 類：128.0 g
青菜：玉米筍拌花椰菜
湯：冬菜粉絲湯

日期：11月13日 星期二

主食：薏仁飯 熱 量：840 Kcal
主菜：蒜酥魚丁 蛋白質：26.3 g
副菜：水果沙拉 脂 肪：22.0 g
副菜：雞胗拌菜豆 醣 類：133.3 g
青菜：薑絲小白菜
湯：紅豆桂圓甜湯

