

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月19日 星期一

主食：白米飯 熱量：842 Kcal
主菜：塔香鹽酥雞 蛋白質：27.0 g
副菜：糖醋馬鈴薯 脂肪：22.8 g
副菜：田園四色 醣類：132.0 g
青菜：香蒜皇宮菜
湯：瓢瓜蛋花湯

日期：11月20日 星期二

主食：紫米飯 熱量：837 Kcal
主菜：韓式肉片鍋 蛋白質：26.0 g
副菜：蔥花醬油皮蛋 脂肪：22.6 g
副菜：香滷桂竹筍 醣類：132.7 g
青菜：蒜味菠菜
湯：花豆薏仁甜湯

