

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月21日 星期三

主食：台式炒米粉 熱量：832 Kcal
主菜：甜麵醬炒雞排丁 蛋白質：24.6 g
副菜：水果 脂肪：24.8 g
青菜：爆皮扁魚白菜滷 醣類：129.0 g
湯：蘿蔔貢丸湯

日期：11月22日 星期四

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：宮保魷魚 蛋白質：25.8 g
副菜：塔香海茸 脂肪：25.7 g
副菜：沙茶芥蘭炒豬肝 醣類：127.0 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：四神排骨湯

