

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月23日 星期五

主食：小米飯 熱 量：844 Kcal
主菜：紅燒花生豬腳 蛋白質：29.0 g
副菜：蒜泥醬米血 脂 肪：24.0 g
副菜：高麗菜炒香腸 醣 類：129.1 g
青菜：蒜油空心菜
湯：仙楂烏梅湯

日期：11月26日 星期一

主食：白米飯 熱 量：827 Kcal
主菜：黑椒醬油豆腐 蛋白質：27.3 g
副菜：蘑菇醬炒蛋 脂 肪：26.9 g
副菜：筍片炒木耳 醣 類：119.3 g
青菜：蒜泥醬地瓜葉
湯：蕃茄羅宋湯

