

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月18日 星期五

主食：薏仁飯 熱量：836 Kcal
主菜：咖哩彩椒炒肉片 蛋白質：27.3 g
副菜：培根瓢瓜 脂肪：22.2 g
副菜：香酥紫茄 醣類：130.4 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：檸檬愛玉

日期：10月21日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：846 Kcal
主菜：花瓜燜雞 蛋白質：25.6 g
副菜：甜麵醬米血 脂肪：25.7 g
副菜：劍筍炒肉絲 醣類：126.3 g
青菜：蒜香空心菜
湯：白菜豬肝湯

