

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月3日 星期一

主食：白米飯 熱量：829 Kcal
主菜：地瓜燜雞 蛋白質：27.6 g
副菜：鹹蛋炒大黃瓜 脂肪：24.8 g
副菜：麻醬三絲 醣類：123.3 g
青菜：木鬚油菜
湯：椰果西米露

日期：12月4日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：850 Kcal
主菜：蘑菇醬豬柳 蛋白質：24.4 g
副菜：蒜香海帶絲 脂肪：28.2 g
副菜：麵線絲瓜 醣類：123.4 g
青菜：蒜油萵苣
湯：蘿蔔魚柳湯

