

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月5日 星期三

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：雙蔥燒雞 蛋白質：26.3 g
副菜：德國香腸炒高麗菜 脂肪：22.8 g
副菜：水果 醣類：128.2 g
青菜：蠔油地瓜葉
湯：黃金蜆湯

日期：12月6日 星期四

主食：糙米飯 熱量：836 Kcal
主菜：椒鹽白北魚片 蛋白質：25.3 g
副菜：豆瓣醬劍筍 脂肪：24.7 g
副菜：關東煮 醣類：123.5 g
青菜：蒜香龍鬚菜
湯：當歸青木瓜排骨湯

