

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月23日 星期三

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：24.3 g
副菜：咖哩冬粉 脂肪：20.3 g
副菜：水果 醣類：147.5 g
青菜：香蒜地瓜葉
湯：紫菜蛋花湯

日期：1月24日 星期四

主食：紫米飯 熱量：839 Kcal
主菜：三杯鴨 蛋白質：24.6 g
副菜：榨菜炒肉絲 脂肪：24.1 g
副菜：玉米粒炒火腿 醣類：130.2 g
青菜：麵線絲瓜
湯：紅豆奶茶

