

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月8日 星期五

主食：白米飯 熱量：834 Kcal
主菜：古早味鹹豬肉 蛋白質：23.1 g
副菜：麻婆豆腐 脂肪：25.3 g
副菜：水果 醣類：127.7 g
青菜：皮蛋高麗菜
湯：牛蒡蛤蜊蒜頭雞湯

日期：3月9日 星期六

主食：五穀米飯 熱量：842 Kcal
主菜：蔥油醬蒸魚 蛋白質：29.7 g
副菜：彩椒培根沙拉 脂肪：20.4 g
副菜：油菜拌雞捲 醣類：135.6 g
青菜：薑味尼龍菜
湯：香醇奶茶

