

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月1日 星期四

主食：白米飯 熱量：829 Kcal
主菜：黑胡椒醬豬柳 蛋白質：27.9 g
副菜：青椒炒香腸 脂肪：25.9 g
副菜：蔥花醬油皮蛋 醣類：119.4 g
青菜：薑絲鵝白菜
湯：綠豆薏仁湯

日期：8月2日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：849 Kcal
主菜：鳳梨咕咾雞 蛋白質：25.5 g
副菜：蘿蔔滷素雞海結 脂肪：23.8 g
副菜：水果 醣類：134.3 g
青菜：香蒜地瓜葉
湯：大黃瓜貢丸湯

