

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月7日 星期三

主食：古早味米粉 熱量：839 Kcal
主菜：鴛鴦丸 蛋白質：22.6 g
副菜：海蜇皮拌小黃瓜 脂肪：26.5 g
青菜：蒜香空心菜 醣類：130.5 g
湯：味噌豆腐湯

日期：8月8日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：845 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：25.2 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：21.6 g
副菜：水果 醣類：136.9 g
青菜：麵線絲瓜
湯：冬瓜魚柳湯

