

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月18日 星期六

主食：白米飯 熱 量：831 Kcal
主菜：桂花梅子雞 蛋白質：27.0 g
副菜：洋芋炒玉米粒 脂 肪：21.5 g
副菜：五味洋蔥花魷 醣 類：131.2 g
青菜：蒜味A菜
湯：香濃可可亞

日期：2月20日 星期一

主食：白米飯 熱 量：837 Kcal
主菜：黑椒醬洋蔥豬柳 蛋白質：24.5 g
副菜：關東煮 脂 肪：25.2 g
副菜：煙燻百頁豆腐拌青花菜 醣 類：127.5 g
青菜：蒜油萵苣
湯：冬菜粉絲湯

