

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月22日 星期一

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：沙茶鮑菇黑豆干 蛋白質：23.1 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：26.9 g
副菜：豆瓣醬劍筍 醣類：122.0 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：玉米冬瓜湯

日期：5月23日 星期二

主食：蕎麥飯 熱量：835 Kcal
主菜：蔥油醬豆腐蒸魚 蛋白質：26.9 g
副菜：麻油米血 脂肪：25.4 g
副菜：泰式寬粉 醣類：124.0 g
青菜：蒜香空心菜
湯：鳳梨苦瓜雞湯

