

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月25日 星期一

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：桶筍燒雞 蛋白質：25.7 g
副菜：青椒雞絲 脂肪：26.1 g
副菜：烤西芹黑輪 醣類：126.3 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：大黃瓜魚丸湯

日期：9月26日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：834 Kcal
主菜：泡菜豆腐蒸魚 蛋白質：22.9 g
副菜：玉米炒粒粒 脂肪：24.1 g
副菜：蒜味海茸 醣類：131.6 g
青菜：芙蓉絲瓜
湯：百香果QQ茶

