

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月6日 星期一

主食：白米飯 熱量：825 Kcal
主菜：蕃茄蛋豆腐 蛋白質：27.9 g
副菜：鹽酥杏鮑菇 脂肪：23.6 g
副菜：沙茶滷米血 醣類：125.1 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：檸檬紅茶

日期：11月7日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：836 Kcal
主菜：蔥爆豬柳 蛋白質：26.2 g
副菜：魚柳燜冬瓜 脂肪：25.9 g
副菜：蜜汁甜不辣 醣類：123.1 g
青菜：培根豆芽菜
湯：冬菜粉絲湯

