

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月14日 星期四

主食：白米飯 熱量：825 Kcal
主菜：紅蔥醬肉燥 蛋白質：26.8 g
副菜：桶筍燒麵輪 脂肪：25.3 g
副菜：水果 醣類：127.1 g
青菜：培根高麗菜
湯：四物杏鮑菇雞湯

日期：12月15日 星期五

主食：麥片飯 熱量：829 Kcal
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：22.3 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：23.7 g
副菜：梅香南瓜 醣類：129.1 g
青菜：蒜香龍鬚菜
湯：香濃可可亞

