

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月3日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：849 Kcal
主菜：鳳梨咕咾雞 蛋白質：25.5 g
副菜：蘿蔔滷素雞海結 脂肪：23.8 g
副菜：水果 醣類：134.3 g
青菜：香蒜地瓜葉
湯：大黃瓜貢丸湯

日期：8月6日 星期一

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：香辣咖哩鴨 蛋白質：27.4 g
副菜：芥蘭拌五香豆干 脂肪：28.2 g
副菜：鹹蛋炒瓢瓜 醣類：122.4 g
青菜：鮮菇高麗菜
湯：椰果綠茶

