

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月9日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：845 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：25.2 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：21.6 g
副菜：水果 醣類：136.9 g
青菜：麵線絲瓜
湯：冬瓜魚柳湯

日期：8月10日 星期五

主食：白米飯 熱量：820 Kcal
主菜：芋頭蒸肉 蛋白質：24.5 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：20.1 g
副菜：客家小炒 醣類：135.0 g
青菜：蒜香油菜
湯：紅豆麥片湯

