

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月13日 星期一

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：蔥油醬豆腐蒸魚 蛋白質：27.9 g
副菜：青花菜拌德國香腸 脂肪：24.1 g
副菜：紫酥茄子 醣類：123.4 g
青菜：蒜香空心菜
湯：榨菜肉絲湯

日期：8月14日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：849 Kcal
主菜：筍干滷肉 蛋白質：28.2 g
副菜：豆瓣醬米血 脂肪：24.8 g
副菜：培根洋芋 醣類：127.8 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：冰涼仙草蜜

