

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月4日 星期四

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：海結燒肉 蛋白質：28.0 g
副菜：鮪魚沙拉 脂肪：21.6 g
副菜：水果 醣類：132.9 g
青菜：培根高麗菜
湯：虱目魚皮湯

日期：1月5日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：837 Kcal
主菜：金線蓮養生雞 蛋白質：29.1 g
副菜：鹹蛋苦瓜 脂肪：23.8 g
副菜：醬燒肉絲石篙筍 醣類：124.6 g
青菜：蒜香菠菜
湯：紫米紅豆甜湯

