

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月15日 星期一

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：黑椒醬香蔥佐雞 蛋白質：22.4 g
副菜：蘿蔔燒麵輪 脂肪：27.3 g
副菜：培根洋芋 醣類：121.3 g
青菜：薑絲小白菜
湯：椰果綠茶

日期：1月16日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：826 Kcal
主菜：泰式肉片 蛋白質：27.0 g
副菜：榨菜雞絲 脂肪：26.2 g
副菜：彩椒皮蛋 醣類：121.0 g
青菜：蠔絲高麗菜
湯：吻魚莧菜湯

