

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月23日 星期三

主食：韓式泡菜炒飯 熱量：842 Kcal
主菜：辣炒年糕 蛋白質：26.2 g
副菜：韓式燒肉 脂肪：27.5 g
副菜：雜菜 醣類：123.1 g
湯：蔘鬚香菇雞湯

日期：5月24日 星期四

主食：白米飯 熱量：836 Kcal
主菜：椒麻香魚丁 蛋白質：23.9 g
副菜：蔥爆西芹豆干片 脂肪：25.8 g
副菜：高麗菜拌豬肉丸子 醣類：125.8 g
青菜：蒜味莧菜
湯：四神排骨湯

