

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月2日 星期二

主食：麥片飯 熱量：844 Kcal
主菜：鳳梨咕咾雞 蛋白質：24.5 g
副菜：菜脯豆干 脂肪：22.4 g
副菜：甜辣醬拌肉絲黃豆芽 醣類：136.0 g
青菜：紅k油菜
湯：古早味紅茶

日期：1月3日 星期三

主食：德國香腸炒飯 熱量：838 Kcal
主菜：香滷爆漿魚丸 蛋白質：28.4 g
副菜：鮮菇四季豆 脂肪：26.5 g
青菜：薑絲尼龍菜 醣類：120.3 g
湯：冬瓜蛤蜊湯

