

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月1日 星期四

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：芋頭燒豬腳 蛋白質：29.5 g
副菜：海帶絲拌黃干絲 脂肪：23.8 g
副菜：高麗菜拌八寶丸 醣類：126.9 g
青菜：蒜油空心菜
湯：牛奶多一點

日期：2月2日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：844 Kcal
主菜：南乳雞 蛋白質：26.8 g
副菜：豆瓣味寬粉 脂肪：23.6 g
副菜：水果 醣類：131.5 g
青菜：蒜味山茼蒿
湯：熱呼呼燒仙草

