

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月4日 星期一

主食：白米飯 熱量：842 Kcal
主菜：韓式泡菜肉片鍋 蛋白質：22.7 g
副菜：宮保彩椒皮蛋 脂肪：22.5 g
副菜：韭菜花甜不辣 醣類：137.1 g
青菜：蒜香萵苣
湯：地瓜芋圓湯

日期：1月5日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：841 Kcal
主菜：烤蜜汁鹹魚 蛋白質：26.7 g
副菜：麻婆豆腐 脂肪：22.7 g
副菜：洋芋炒玉米粒 醣類：135.1 g
青菜：木鬚芥蘭
湯：四神豬肚排骨湯

