

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月11日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：846 Kcal
主菜：西湖醋魚 蛋白質：23.2 g
副菜：香滷筍干 脂肪：25.9 g
副菜：高麗菜拌八寶丸 醣類：129.8 g
副菜：水果
湯：鳳梨苦瓜雞湯

日期：8月12日 星期五

主食：白米飯 熱量：843 Kcal
主菜：茄汁燉肉 蛋白質：29.7 g
副菜：海帶絲炒黃干絲 脂肪：25.6 g
青菜：蒜泥醬地瓜葉 醣類：123.5 g
青菜：芙蓉絲瓜
湯：紫米紅豆湯

