

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月1日 星期四

主食：白米飯 熱量：820 Kcal
主菜：蒲燒鹹魚 蛋白質：26.0 g
副菜：海帶根拌雞絲 脂肪：22.9 g
副菜：沙茶芥蘭豬肝 醣類：129.3 g
青菜：蒜味萵苣
湯：檸檬蜜茶

日期：9月2日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：841 Kcal
主菜：蘑菇洋蔥豬柳 蛋白質：23.3 g
副菜：高麗菜拌雞丁 脂肪：23.9 g
副菜：水果 醣類：132.6 g
青菜：香蒜地瓜葉
湯：蕃茄羅宋湯

