

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月27日 星期四

主食：白米飯 熱量：826 Kcal
主菜：洋蔥燉肉 蛋白質：22.9 g
副菜：菜脯炒蛋 脂肪：24.8 g
副菜：水果 醣類：126.8 g
青菜：什錦大白菜
湯：蘿蔔蛤蜊湯

日期：10月28日 星期五

主食：小米飯 熱量：831 Kcal
主菜：椒鹽柳葉魚 蛋白質：25.0 g
副菜：凍豆腐煲豬血 脂肪：20.6 g
副菜：洋芋沙拉 醣類：135.1 g
青菜：吻魚莧菜
湯：茉香綠茶

