

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月13日 星期一

主食：白米飯 熱量：835 Kcal
主菜：椒鹽雞丁 蛋白質：32.4 g
副菜：沙茶芥蘭豬肝 脂肪：25.5 g
副菜：鹹蛋苦瓜 醣類：121.3 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：瓢瓜排骨湯

日期：1月14日 星期二

主食：紅藜麥飯 熱量：832 Kcal
主菜：蒲燒鹹魚 蛋白質：28.7 g
副菜：高麗菜凍豆腐鍋 脂肪：24.3 g
副菜：青椒炒肉絲 醣類：126.8 g
青菜：蒜味山萵蒿
湯：玉米濃湯

