

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月22日 星期一

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：韓式泡菜燒肉片 蛋白質：28.3 g
副菜：田園蔬菜 脂肪：26.5 g
副菜：青椒拌德國香腸 醣類：123.4 g
青菜：蒜香空心菜
湯：冬菜粉絲湯

日期：6月23日 星期二

主食：小米飯 熱量：801 Kcal
主菜：桂花梅子雞 蛋白質：22.2 g
副菜：炸醬培根洋芋 脂肪：22.8 g
青菜：高麗菜燒角螺 醣類：125.8 g
湯：蘿蔔魚柳湯

