

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月9日 星期二

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：蘑菇醬洋蔥豬柳 蛋白質：29.2 g
副菜：涼拌海帶根 脂肪：24.4 g
副菜：腐乳棒棒絲 醣類：122.3 g
青菜：蒜味A菜
湯：白木耳蓮子甜湯

日期：6月10日 星期三

主食：香腸炒飯 熱量：841 Kcal
主菜：蒜味柳葉魚 蛋白質：24.7 g
副菜：水果 脂肪：19.7 g
青菜：薑絲油菜 醣類：140.8 g
湯：大黃瓜貢丸湯

