

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月3日 星期四

主食：白米飯 熱量：839 Kcal
主菜：糖醋豬柳 蛋白質：30.1 g
副菜：花椰菜拌培根 脂肪：24.9 g
副菜：水果 醣類：123.6 g
青菜：香滷桂竹筍
湯：冬菜粉絲湯

日期：9月4日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：829 Kcal
主菜：咖哩蕃茄雞 蛋白質：26.1 g
副菜：青椒炒肉絲 脂肪：23.8 g
副菜：大黃瓜燜貢丸 醣類：127.7 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：紫米花豆甜湯

