

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月1日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：838 Kcal
主菜：沙茶醬豬柳 蛋白質：25.5 g
副菜：高麗菜拌德國香腸 脂肪：22.7 g
副菜：水果 醣類：131.7 g
青菜：培根豆芽菜
湯：蘿蔔黑輪湯

日期：11月4日 星期一

主食：白米飯 熱量：830 Kcal
主菜：椒鹽彩椒百頁豆腐 蛋白質：24.0 g
副菜：咖哩南瓜 脂肪：25.7 g
副菜：豆干拌脆瓜絲 醣類：125.5 g
青菜：薑味油菜
湯：光泉醇米漿

