

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月14日 星期四

主食：五穀米飯 熱量：840 Kcal
主菜：宮保豬柳 蛋白質：27.1 g
副菜：香菇白菜肉羹 脂肪：25.6 g
副菜：水果 醣類：124.2 g
青菜：雙色花椰菜
湯：蔭瓜苦瓜雞湯

日期：1月15日 星期五

主食：白米飯 熱量：840 Kcal
主菜：糖醋魷魚 蛋白質：29.2 g
副菜：小黃瓜雞絲炒蛋 脂肪：23.4 g
副菜：筍片炒油豆腐 醣類：128.8 g
青菜：薑絲油菜
湯：綠豆大麥仁甜湯

