

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月1日 星期五

主食：糙米飯 熱量：844 Kcal
副菜：咖哩雞 蛋白質：27.2 g
副菜：沙茶黑豆干 脂肪：23.9 g
副菜：蒜香青花菜 醣類：129.5 g
水果：水果
湯：紫菜蛋花湯

日期：10月4日 星期一

主食：白米飯 熱量：772 Kcal
副菜：香菇肉醬 蛋白質：25.4 g
副菜：蕃茄洋蔥炒蛋 脂肪：24.1 g
副菜：香滷筍干 醣類：119.8 g
青菜：沙茶芥蘭
湯：蘿蔔赤肉羹湯

