

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月7日 星期四

主食：五穀米飯 熱量：798 Kcal
主菜：三杯豬柳 蛋白質：21.4 g
副菜：蘿蔔絲炒鹹蛋 脂肪：14.6 g
副菜：水果 醣類：144.5 g
青菜：蠔味大白菜
湯：絲瓜冬粉湯

日期：10月8日 星期五

主食：麥片飯 熱量：900 Kcal
主菜：蒜頭燒雞 蛋白質：29.1 g
副菜：青椒炒甜不辣 脂肪：19.8 g
副菜：玉米拌鮮菇 醣類：150.8 g
青菜：芙蓉絲瓜
湯：紅豆山藥甜湯

