

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月1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：醬燒豆干絲 醣類：125.5 g
青菜：薑味油菜
湯：光泉醇米漿

日期：11月2日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：835 Kcal
主菜：糖醋雞丁 蛋白質：22.8 g
副菜：泡菜豆薯絲 脂肪：26.5 g
副菜：小黃瓜炒肉絲 醣類：126.0 g
青菜：蒜片萵苣
湯：玉米濃湯

