

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月11日 星期四

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：蕃茄燒肉 蛋白質：24.7 g
副菜：三色蒸蛋 脂肪：24.7 g
副菜：水果 醣類：126.7 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：虱目魚皮湯

日期：11月12日 星期五

主食：麥片飯 熱量：846 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：25.7 g
副菜：蔭瓜冬瓜海帶結 脂肪：23.5 g
副菜：青椒炒肉絲 醣類：130.3 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：可可亞

