

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月11日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：836 Kcal
主菜：泡菜豆腐蒸魚 蛋白質：28.5 g
副菜：肉香劍筍 脂肪：26.4 g
湯：龍鬚菜拌雞胥 醣類：121.2 g
青菜：薑味小白菜

日期：5月12日 星期三

主食：日式雞排蓋飯 熱量：825 Kcal
副菜：玉米可樂餅 蛋白質：22.4 g
青菜：味霖油菜 脂肪：23.0 g
湯：鮭魚味噌豆腐湯 醣類：131.7 g

