

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月14日 星期二

主食：糙米飯 熱量：844 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：29.4 g
副菜：肉末筍干 脂肪：23.7 g
副菜：德國香腸拌油菜 醣類：127.9 g
青菜：銀芽雙耳
湯：紅豆薏仁甜湯

日期：9月15日 星期三

主食：茄汁肉絲炒飯 熱量：829 Kcal
副菜：椒鹽花枝丸 蛋白質：29.7 g
副菜：水果 脂肪：24.2 g
青菜：香蒜青花菜 醣類：122.6 g
湯：玉米蛋花湯

