

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月17日 星期一

主食：白米飯 熱量：829 Kcal
主菜：麻油雞 蛋白質：22.3 g
副菜：金沙南瓜 脂肪：26.4 g
副菜：咖哩花椰 醣類：124.7 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：玉米蛋花豆腐湯

日期：1月18日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：842 Kcal
主菜：花生可樂豬腳 蛋白質：30.9 g
副菜：冬瓜燜雞肉片 脂肪：22.8 g
副菜：五香豆干丁 醣類：128.1 g
青菜：泡菜豆芽菜
湯：珍珠奶茶

