

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月24日 星期一

主食：白米飯 熱量：840 Kcal
主菜：青木瓜燉肉丁 蛋白質：24.0 g
副菜：洋蔥炒海帶絲 脂肪：25.7 g
副菜：香滷筍干 醣類：127.8 g
青菜：香蒜萵苣
湯：椰果綠茶

日期：1月25日 星期二

主食：小米飯 熱量：838 Kcal
主菜：桂花梅子雞 蛋白質：23.4 g
副菜：炸醬培根洋芋 脂肪：26.1 g
副菜：大白菜燒角螺 醣類：127.1 g
青菜：綠野仙菠
湯：蘿蔔魚柳湯

