

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月14日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：837 Kcal
主菜：彩椒炒肉片 蛋白質：25.8 g
副菜：培根瓢瓜 脂肪：24.8 g
副菜：香酥紫茄 醣類：126.3 g
青菜：薑味油菜
湯：檸檬愛玉

日期：10月17日 星期一

主食：白米飯 熱量：830 Kcal
主菜：花瓜燜雞 蛋白質：26.5 g
副菜：甜麵醬米血 脂肪：25.6 g
副菜：劍筍炒肉絲 醣類：121.5 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：白菜豬肝湯

