

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月11日 星期五

主食：麥片飯 熱量：866 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：28.1 g
副菜：蔭瓜冬瓜海帶結 脂肪：22.5 g
副菜：青椒炒肉絲 醣類：136.6 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：紅豆桂圓甜湯

日期：11月14日 星期一

主食：白米飯 熱量：830 Kcal
主菜：塔香鹽酥雞 蛋白質：26.7 g
副菜：糖醋馬鈴薯 脂肪：22.8 g
副菜：田園四色 醣類：128.9 g
青菜：油蔥醬地瓜葉
湯：瓢瓜蛋花湯

