

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月21日 星期一

主食：鯉魚香鬆飯 熱量：843 Kcal
主菜：黑椒醬油豆腐 蛋白質：29.8 g
副菜：蘑菇炒蛋 脂肪：24.5 g
副菜：咖哩豆菊 醣類：125.1 g
副菜：金菇豆芽菜
湯：蕃茄羅宋湯

日期：11月22日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：849 Kcal
主菜：魚香肉絲 蛋白質：29.2 g
副菜：高麗菜拌德國香腸 脂肪：23.7 g
副菜：三杯茄子 醣類：129.0 g
青菜：蒜香空心菜
湯：玉米香菇貢丸湯

