

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月1日 星期四

主食：糙米飯 熱量：837 Kcal
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：24.9 g
副菜：豆瓣醬劍筍 脂肪：25.2 g
副菜：關東煮 醣類：122.4 g
青菜：蛋酥莧菜
湯：當歸青木瓜排骨湯

日期：12月2日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：836 Kcal
主菜：雙蔥燒雞 蛋白質：23.1 g
副菜：蒜味海帶絲 脂肪：24.9 g
副菜：香腸炒高麗菜 醣類：129.4 g
青菜：芥蘭拌花魷魚
湯：茉香綠茶

