

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月15日 星期四

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：紹興酒滷豬腳 蛋白質：24.6 g
副菜：麻婆豆腐 脂肪：25.5 g
副菜：水果 醣類：129.6 g
青菜：紅蘿蔔高麗菜
湯：濃醇奶茶

日期：12月16日 星期五

主食：薏仁飯 熱量：828 Kcal
主菜：甜麵醬炒鴨肉 蛋白質：27.8 g
副菜：瓢瓜燜貢丸 脂肪：24.2 g
副菜：青花菜拌雞胥 醣類：124.3 g
青菜：薑味萵苣
湯：冬菜粉絲湯

