

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月21日 星期三

主食：地瓜飯 熱量：832 Kcal
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：28.8 g
副菜：肉香筍干 脂肪：19.6 g
副菜：水果 醣類：133.9 g
青菜：什錦高麗菜
湯：剝皮辣椒蘿蔔雞湯

日期：12月22日 星期四

主食：白米飯 熱量：836 Kcal
主菜：咖哩地瓜雞 蛋白質：25.9 g
副菜：玉米粒炒菜脯 脂肪：22.1 g
副菜：油菜拌花枝丸 醣類：133.9 g
青菜：薑味小白菜
湯：暖暖燒仙草

