

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月12日 星期一

主食：白米飯 熱量：843 Kcal
主菜：泡菜炒肉片 蛋白質：25.3 g
副菜：西芹拌黑輪 脂肪：23.7 g
副菜：蘋果沙拉 醣類：131.8 g
青菜：蒜香萵苣
湯：瓢瓜魚丸湯

日期：9月13日 星期二

主食：糙米飯 熱量：844 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：29.4 g
副菜：肉末筍干 脂肪：23.7 g
副菜：德國香腸拌油菜 醣類：127.9 g
青菜：銀芽雙耳
湯：紅豆薏仁甜湯

