

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月22日 星期四

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：22.5 g
副菜：泰式醬冬粉 脂肪：23.9 g
副菜：水果 醣類：138.9 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：蘿蔔魚柳湯

日期：9月23日 星期五

主食：紫米飯 熱量：848 Kcal
主菜：迷香蕃茄燉雞 蛋白質：26.4 g
副菜：鮮筍炒肉絲 脂肪：24.9 g
副菜：三色蒸蛋 醣類：129.9 g
青菜：美味豆芽菜
湯：綠豆大麥仁甜湯

