

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月16日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：藥膳養生雞 蛋白質：23.2 g
副菜：冬瓜燜肉片 脂肪：19.6 g
副菜：咖哩花椰 醣類：124.6 g
青菜：泡菜豆芽菜
湯：玉米濃湯

日期：1月17日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：846 Kcal
主菜：花生可樂豬腳 蛋白質：24.3 g
副菜：金沙南瓜 脂肪：25.0 g
副菜：蒲燒豆干 醣類：130.4 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：金桔檸檬茶

