

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月7日 星期六

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：京醬肉絲 蛋白質：21.9 g
副菜：韓式洋芋 脂肪：23.0 g
青菜：小黃瓜拌魷魚 醣類：131.2 g
青菜：薑味大白菜
湯：古早味紅茶

日期：1月9日 星期一

主食：白米飯 熱量：838 Kcal
主菜：味噌燒雞 蛋白質：30.5 g
副菜：鹹蛋苦瓜 脂肪：25.1 g
副菜：沙茶芥蘭豬肝 醣類：124.9 g
青菜：田園四色
湯：柴魚瓢瓜湯

