

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月7日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：820 Kcal
主菜：蒜酥魚丁 蛋白質：23.9 g
副菜：水果沙拉 脂肪：22.9 g
副菜：雞胗拌菜豆 醣類：127.0 g
青菜：薑絲小白菜
湯：可可亞

日期：11月8日 星期三

主菜：香腸炒飯 熱量：846 Kcal
副菜：蒲燒雞翅 蛋白質：26.5 g
副菜：豆干炒菜脯 脂肪：24.9 g
青菜：蠔味大白菜 醣類：126.1 g
湯：大黃瓜黑輪湯

