

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月5日 星期二

主食：白米飯 熱量：794 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：27.9 g
副菜：榨菜炒雞絲 脂肪：18.2 g
副菜：水果 醣類：134.6 g
青菜：蟹味棒高麗菜
湯：味噌豆腐湯

日期：12月6日 星期三

主食：藍帶豬排漢堡 熱量：845 Kcal
副菜：高麗菜/小黃瓜 蛋白質：22.3 g
副菜：蘿蔔絲餅 脂肪：24.4 g
青菜：三角薯餅/蕃茄醬 醣類：136.1 g
湯：青花菜南瓜濃湯

