

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月20日 星期二

主食：小米飯 熱量：850 Kcal
主菜：韓式泡菜燒肉片 蛋白質：22.9 g
副菜：炸醬培根洋芋 脂肪：23.5 g
副菜：高麗菜燒角螺 醣類：137.1 g
青菜：金沙杏鮑菇
湯：波霸奶茶



日期：6月21日 星期三

主食：花生香菇豬肉糯米飯 熱量：835 Kcal
主菜：雲頂茶葉蛋 蛋白質：26.7 g
青菜：蒜香地瓜葉 脂肪：18.2 g
湯：鮮筍排骨湯 醣類：124.7 g

