

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月11日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：849 Kcal
主菜：泰式椒麻雞 蛋白質：27.8 g
副菜：高麗菜拌雞捲 脂肪：24.1 g
副菜：青椒炒肉絲 醣類：129.0 g
青菜：柴魚空心菜
湯：冬瓜魚柳湯

日期：8月14日 星期一

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：27.1 g
副菜：烤芝麻南瓜 脂肪：21.3 g
副菜：西芹醬燒油豆腐 醣類：139.1 g
青菜：紅麵線絲瓜
湯：檸檬山粉圓

