

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月7日 星期一

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：蔥油醬豆腐蒸魚 蛋白質：29.4 g
副菜：青花菜拌德國香腸 脂肪：21.1 g
副菜：紫酥茄子 醣類：128.5 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：鳳梨苦瓜雞湯

日期：8月8日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：843 Kcal
主菜：筍干滷肉 蛋白質：28.3 g
副菜：豆瓣醬米血 脂肪：23.5 g
副菜：培根洋芋 醣類：128.7 g
青菜：蒜香油菜
湯：紅豆麥片湯

