

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月1日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：820 Kcal
主菜：蒜頭雞 蛋白質：28.7 g
副菜：高麗菜拌豆菊 脂肪：22.8 g
副菜：大黃瓜燜貢丸 醣類：123.9 g
青菜：蛋酥豆芽菜
湯：波霸綠茶

日期：9月5日 星期二

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：泡菜炒肉片 蛋白質：26.2 g
副菜：西芹拌黑輪 脂肪：24.7 g
副菜：蘋果沙拉 醣類：130.5 g
青菜：蒜香地瓜葉
湯：瓢瓜魚丸湯

