

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月18日 星期一

主食：白米飯 熱量：826 Kcal
主菜：破布仔蒸魚 蛋白質：25.0 g
副菜：咖哩豆干 脂肪：23.4 g
副菜：蜜漬柴魚佐南瓜 醣類：129.1 g
青菜：美味豆芽菜
湯：當歸冬瓜湯

日期：9月19日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：839 Kcal
主菜：味噌燒雞 蛋白質：26.7 g
副菜：沙茶高麗菜魚羹 脂肪：22.5 g
副菜：小黃瓜炒肉丁 醣類：131.5 g
青菜：蘿蔔絲炒鹹蛋
湯：百香果珍珠紅茶

