

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月12日 星期五

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：青木瓜燉肉丁 蛋白質：25.0 g
副菜：鮪魚炒洋蔥紅蘿蔔 脂肪：23.5 g
副菜：醬燒豆干 醣類：127.9 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：冬瓜魚柳湯

日期：1月15日 星期一

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：藥膳養生雞 蛋白質：31.9 g
副菜：蘿蔔滷豆輪 脂肪：25.7 g
副菜：泡菜炒甜不辣 醣類：122.9 g
青菜：香蒜菠菜
湯：玉米濃湯

