

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月4日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：831 Kcal
主菜：宮保豬柳 蛋白質：24.0 g
副菜：花生粉米血糕 脂肪：24.7 g
副菜：大頭菜炒豆菊 醣類：122.9 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：桂圓枸杞銀耳湯

日期：1月5日 星期五

主食：白米飯 熱量：843 Kcal
主菜：香酥檸檬魚 蛋白質：23.1 g
副菜：茄汁燒豆包 脂肪：26.9 g
副菜：水果 醣類：127.4 g
青菜：豆芽菜拌雞胥
湯：蕃茄蛋花湯

