

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月15日 星期三

主食：米糕/肉燥
主菜：台式香腸
副菜：小黃瓜片/魚鬆
青菜：油蔥醬地瓜葉
湯：珍珠奶茶

熱 量：835 Kcal
蛋白質：28.9 g
脂 肪：26.2 g
醣 類：124.2 g

日期：5月16日 星期四

主食：紫米飯
主菜：魚香肉絲
副菜：醋味青菜凍豆腐鍋
副菜：水果
青菜：香蒜大白菜
湯：黃瓜貢丸湯

熱 量：823 Kcal
蛋白質：28.2 g
脂 肪：22.4 g
醣 類：126.8 g

