

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月7日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：837 Kcal
主菜：紅糟雞 蛋白質：28.6 g
副菜：蠔油劍筍 脂肪：21.4 g
主食：香鬆洋芋 醣類：131.4 g
青菜：薑味萵苣
湯：蘿蔔黑輪湯

日期：5月8日 星期三

主食：蔬菜拌飯 熱量：847 Kcal
主菜：韓式燒肉 蛋白質：28.2 g
副菜：辣炒年糕 脂肪：26.8 g
青菜：韓式泡菜 醣類：122.6 g
湯：人蔘雞湯

