

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月20日 星期五

主食：麥片飯 熱量：829 Kcal
主菜：泰式肉片 蛋白質：24.8 g
副菜：醬燒豆包 脂肪：20.7 g
主菜：蠔味大白菜 醣類：142.8 g
青菜：絲瓜米粉
湯：瓢瓜魚柳湯

日期：6月23日 星期一

主食：白米飯 熱量：826 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：24.9 g
副菜：椒鹽洋芋絲 脂肪：19.3 g
副菜：蜜柴魚甜不辣 醣類：145.2 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：珍珠綠茶

