

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月13日 星期四

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：28.1 g
副菜：沙茶白菜凍豆腐 脂肪：23.6 g
副菜：水果 醣類：124.7 g
青菜：金菇莧菜
湯：鳳梨苦瓜雞湯

日期：8月14日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：847 Kcal
主菜：泰式椒麻雞 蛋白質：25.1 g
副菜：高麗菜拌雞捲 脂肪：25.2 g
副菜：什錦肉羹 醣類：128.1 g
青菜：青椒炒肉絲
湯：冬瓜檸檬茶

