

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月21日 星期五

主食：糙米飯 熱量：842 Kcal
主菜：麵輪肉燥 蛋白質：25.4 g
副菜：沙茶寬冬粉 脂肪：24.0 g
副菜：水果 醣類：136.9 g
青菜：金菇白菜
湯：蘿蔔黑輪湯

日期：8月31日 星期一

主食：白米飯 熱量：823 Kcal
主菜：蔥油雞 蛋白質：27.8 g
副菜：長豆炒肉絲 脂肪：24.0 g
副菜：三杯魷魚 醣類：121.8 g
青菜：韓式泡菜拌豆芽菜
湯：紫菜蛋花湯

