

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月5日 星期三

主食：韓式泡菜炒飯 熱量：842 Kcal
主菜：辣炒年糕 蛋白質：26.2 g
副菜：韓式燒肉 脂肪：27.5 g
副菜：雜菜 醣類：123.1 g
湯：蔘鬚香菇雞湯

日期：6月6日 星期四

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：咖哩雞 蛋白質：25.8 g
副菜：肉香桂竹筍 脂肪：23.2 g
副菜：水果 醣類：127.1 g
副菜：絲瓜炒木耳蛋
湯：冬瓜九層塔丸子湯

