

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月14日 星期三

主食：薏仁飯 熱量：823 Kcal
主菜：筍干滷肉 蛋白質：26.8 g
副菜：豆瓣醬米血 脂肪：24.5 g
副菜：培根洋芋 醣類：122.9 g
青菜：蒜香油菜
湯：冰涼仙草蜜

日期：8月15日 星期四

主食：廣東粥 熱量：847 Kcal
主菜：香烤雞腿 蛋白質：28.0 g
副菜：金黃銀絲卷 脂肪：24.9 g
青菜：蒜香萵苣 醣類：127.7 g

