

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月23日 星期四

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：京醬肉片 蛋白質：27.4 g
副菜：雞蛋沙拉 脂肪：20.4 g
副菜：水果 醣類：139.1 g
青菜：麵線絲瓜
湯：韭香酸菜豬血湯

日期：2月24日 星期五

主食：薏仁飯 熱量：838 Kcal
主菜：椒鹽柳葉魚 蛋白質：26.1 g
副菜：肉羹白菜 脂肪：19.8 g
副菜：梅香南瓜 醣類：136.5 g
青菜：香炒高麗菜
湯：黃金蜆湯

