

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月3日 星期六

主食：白米飯 熱量：836 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：27.6 g
副菜：蒜香菜豆 脂肪：22.0 g
副菜：什錦大白菜 醣類：132.1 g
青菜：金菇絲瓜
湯：冬瓜檸檬茶

日期：6月5日 星期一

主食：黑芝麻飯 熱量：833 Kcal
主菜：泡菜肉片鍋 蛋白質：21.2 g
副菜：五味西芹魷魚 脂肪：26.4 g
副菜：醬燒冬瓜 醣類：126.9 g
青菜：木鬚油菜
湯：豆薯蛋花湯

