

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月1日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：835 Kcal
主菜：蘑菇洋蔥豬柳 蛋白質：25.2 g
副菜：高麗菜拌雞丁 脂肪：24.8 g
副菜：水果 醣類：125.9 g
青菜：木鬚油菜
湯：蕃茄羅宋湯

日期：9月4日 星期一

主食：白米飯 熱量：842 Kcal
主菜：麻婆豆腐炒蛋 蛋白質：29.8 g
副菜：豆瓣醬桂竹筍 脂肪：25.3 g
青菜：五味香馬鈴薯 醣類：128.0 g
湯：綠豆湯

