

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月5日 星期四

主食：白米飯 熱量：834 Kcal
主菜：紅蔥醬肉燥 蛋白質：26.4 g
副菜：沙茶芥蘭白魷魚 脂肪：26.1 g
副菜：水果 醣類：129.2 g
青菜：培根高麗菜
湯：豆薯蛋花湯

日期：10月6日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：829 Kcal
主菜：宮保雞丁 蛋白質：26.7 g
副菜：回鍋肉片 脂肪：25.9 g
副菜：豆瓣桂竹筍 醣類：122.3 g
青菜：雙色花椰菜
湯：綠豆薏仁湯

