

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月19日 星期四

主食：白米飯 熱量：835 Kcal
主菜：蘿勒沙茶鴨 蛋白質：28.6 g
副菜：麻婆豆腐 脂肪：23.2 g
副菜：水果 醣類：126.0 g
青菜：雙色花椰菜
湯：冬菜粉絲湯

日期：5月20日 星期五

主食：麥片飯 熱量：839 Kcal
主菜：洋蔥肉片 蛋白質：29.2 g
副菜：鹹蛋拌苦瓜 脂肪：23.3 g
副菜：高麗菜拌雞捲 醣類：128.6 g
青菜：薑香油菜
湯：花豆QQ湯

