

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月7日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：849 Kcal
副菜：回鍋肉片 蛋白質：27.6 g
主菜：椒鹽白魷魚條 脂肪：25.3 g
副菜：豆瓣桂竹筍 醣類：127.6 g
青菜：雙色花椰菜
湯：綠豆薏仁湯

日期：10月11日 星期二

主食：白米飯 熱量：843 Kcal
主菜：沙茶鮑菇黑豆干 蛋白質：29.0 g
副菜：咖哩洋芋 脂肪：23.6 g
副菜：花生粉米血 醣類：128.7 g
青菜：木鬚高麗菜
湯：波霸奶茶

