

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月12日 星期三

主食：香腸炒飯 熱量：847 Kcal
主菜：甜辣醬烤雞翅 蛋白質：25.1 g
青菜：薑香菜豆 脂肪：25.8 g
副菜：山藥捲 醣類：127.2 g
湯：冬瓜蛤蜊湯

日期：10月13日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：849 Kcal
主菜：黑椒醬豬柳 蛋白質：27.3 g
副菜：榨菜雞絲 脂肪：23.6 g
副菜：水果 醣類：130.7 g
青菜：培根豆芽菜
湯：柴魚味噌豆腐湯

