

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月9日 星期五

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：黑胡椒醬豬柳 蛋白質：27.5 g
副菜：芙蓉絲瓜 脂肪：24.4 g
副菜：水果 醣類：122.3 g
青菜：培根高麗菜
湯：虱目魚皮湯

日期：12月10日 星期六

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：宮保雞丁 蛋白質：22.0 g
副菜：蟹味棒大黃瓜 脂肪：25.0 g
副菜：洋蔥玉米毛豆 醣類：131.7 g
青菜：香蒜A菜
湯：回甘綠茶

