

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月12日 星期一

主食：白米飯 熱量：825 Kcal
主菜：蘿蔔滷肉 蛋白質：28.3 g
副菜：鹹蛋苦瓜 脂肪：26.7 g
副菜：小黃瓜拌香腸 醣類：118.0 g
青菜：蒜油萵苣
湯：小白菜下水湯

日期：12月13日 星期二

主食：蕎麥飯 熱量：831 Kcal
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：25.8 g
副菜：紅燒雙結 脂肪：23.9 g
副菜：豆瓣醬劍筍 醣類：128.5 g
青菜：美味青花菜
湯：紅豆薏仁甜湯

