

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月1日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：830 Kcal
主菜：韓式辣炒魷魚 蛋白質：29.1 g
主食：皇帝豆燜豆包 脂肪：19.9 g
副菜：海帶根肉絲 醣類：133.8 g
青菜：柴魚空心菜
湯：蘋果紅茶

日期：10月2日 星期三

主食：美味豆菜麵 熱量：826 Kcal
主菜：香烤八寶丸 蛋白質：30.3 g
副菜：雞絲沙拉餐包 脂肪：22.2 g
青菜：蒜香萵苣 醣類：130.3 g
湯：油泡味噌豆腐湯

