

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月7日 星期一

主食：白米飯 熱量：817 Kcal
主菜：黑椒醬百頁豆腐 蛋白質：23.4 g
副菜：三色蛋 脂肪：26.0 g
副菜：鮮菇拌海茸 醣類：121.4 g
青菜：雙色花椰
湯：迷迭香羅宋湯

日期：1月8日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：842 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：30.0 g
副菜：客家小炒 脂肪：21.2 g
副菜：水果 醣類：132.1 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
湯：虱目魚皮湯

