

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月8日 星期三

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：綠咖哩椰汁雞 蛋白質：27.2 g
副菜：泰式鮮蔬拌透抽 脂肪：24.4 g
副菜：泰式味烤餅 醣類：129.4 g
青菜：蝦醬高麗菜
湯：香草羅宋湯

日期：5月9日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：847 Kcal
主菜：糖醋肉片 蛋白質：28.6 g
副菜：黃瓜燜魚柳 脂肪：19.5 g
副菜：青花菜燒豆包 醣類：140.5 g
青菜：蒜香A菜
湯：波霸紅茶

