

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月22日 星期四

主食：小米飯 熱量：844 Kcal
主菜：梅子雞 蛋白質：30.9 g
副菜：椒鹽百頁豆腐 脂肪：22.5 g
副菜：石篙筍炒肉絲 醣類：130.7 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：奇亞籽洛神茶

日期：8月23日 星期五

主食：糙米飯 熱量：824 Kcal
主菜：麵輪肉燥 蛋白質：29.4 g
副菜：豬血溜豆腐 脂肪：24.1 g
副菜：什錦大黃瓜 醣類：127.7 g
青菜：培根高麗菜
湯：香濃可可亞

