

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月7日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：847 Kcal
主菜：糖醋豬柳 蛋白質：24.5 g
副菜：青椒炒雞絲 脂肪：25.2 g
副菜：大白菜燒豆包 醣類：132.2 g
青菜：麵線絲瓜
湯：紫米花豆甜湯

日期：9月8日 星期六

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：椒鹽白魷魚 蛋白質：22.6 g
副菜：豆瓣醬桂竹筍 脂肪：26.1 g
副菜：玉米炒肉末 醣類：129.6 g
青菜：香蒜空心菜
湯：鳳梨苦瓜雞湯

