

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月21日 星期三

主食：沙茶炒米粉 熱量：822 Kcal
主菜：美味土魷魚 蛋白質：21.6 g
副菜：豆瓣醬海帶捲 脂肪：25.9 g
副菜：腐皮白菜 醣類：128.3 g
湯：韭香小腸豬血湯

日期：6月22日 星期四

主食：白米飯 熱量：826 Kcal
主菜：塔香三杯雞 蛋白質：22.6 g
副菜：榨菜炒肉絲 脂肪：24.7 g
副菜：蘿蔔桶筍滷麵輪 醣類：126.7 g
青菜：香蒜油菜
湯：檸檬山粉圓

