

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月1日 星期二

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：26.5 g
副菜：麵輪滷蘿蔔 脂肪：26.0 g
副菜：榨菜炒肉絲 醣類：125.8 g
青菜：薑絲鵝白菜
湯：大黃瓜魚丸湯

日期：8月2日 星期三

主食：胚芽米飯 熱量：841 Kcal
主菜：黑胡椒豬柳 蛋白質：25.5 g
副菜：蛤蜊絲瓜 脂肪：24.4 g
副菜：迷迭香培根洋芋 醣類：128.6 g
青菜：蝦皮高麗菜
湯：綠豆薏仁湯

