

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月3日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：829 Kcal
主菜：咖哩雞 蛋白質：24.3 g
副菜：高麗菜拌德國香腸 脂肪：22.9 g
副菜：水果 醣類：131.2 g
青菜：蒜油青花菜
湯：大黃瓜黑輪湯

日期：11月4日 星期六

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：豆豉肉丁豆干 蛋白質：28.8 g
副菜：彩椒皮蛋 脂肪：23.4 g
副菜：雞絲拌菜豆 醣類：127.9 g
青菜：薑絲油菜
湯：綠豆QQ湯

