

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月23日 星期四

主食：小米飯 熱量：840 Kcal
主菜：梅子雞 蛋白質：29.5 g
副菜：椒鹽百頁豆腐 脂肪：24.1 g
副菜：石篙筍炒肉絲 醣類：126.8 g
青菜：薑絲小白菜
湯：奇亞籽洛神茶

日期：8月30日 星期四

主食：白米飯 熱量：834 Kcal
主菜：蔥油雞 蛋白質：24.1 g
副菜：鳳梨 脂肪：23.4 g
副菜：沙茶寬冬粉 醣類：131.6 g
青菜：韓式泡菜拌豆芽菜
湯：紫菜蛋花湯

