

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月11日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：822 Kcal
主菜：樹仔豆腐蒸魚 蛋白質：26.3 g
副菜：小黃瓜拌雞丁 脂肪：22.6 g
副菜：爽口肉絲雙耳 醣類：128.2 g
青菜：蒜香龍鬚菜
湯：地瓜芋圓湯

日期：1月12日 星期五

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：蕃茄肉醬 蛋白質：25.9 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：22.8 g
副菜：水果 醣類：132.4 g
副菜：雙色花椰菜
湯：蔭瓜苦瓜雞湯

