

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月11日 星期一

主食：白米飯 熱量：821 Kcal
主菜：三杯油豆腐 蛋白質：25.2 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：25.4 g
副菜：醬爆杏鮑菇 醣類：124.0 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：當歸冬瓜湯

日期：1月12日 星期二

主食：蕎麥飯 熱量：843 Kcal
主菜：參鬚香菇雞 蛋白質：29.7 g
副菜：焗烤德式香腸青花菜 脂肪：24.6 g
副菜：豆豉汁燜青菜魷魚 醣類：126.4 g
青菜：蒜油山茼蒿
湯：波霸紅茶

