

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月19日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：838 Kcal
主菜：黑椒醬洋蔥豬柳 蛋白質：25.8 g
副菜：關東煮 脂肪：27.3 g
副菜：煙燻百頁豆腐拌青花菜 醣類：122.1 g
青菜：紅k油菜
湯：香濃可可亞

日期：1月26日 星期二

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：唐揚炸雞 蛋白質：25.2 g
副菜：五更鴨血凍豆腐 脂肪：25.8 g
副菜：鹹蛋炒苦瓜 醣類：127.2 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：綠豆薏仁湯

