

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月15日 星期一

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：宮保雞丁 蛋白質：25.6 g
副菜：西芹甜不辣 脂肪：26.0 g
副菜：花椰菜炒小卷 醣類：125.7 g
青菜：培根高麗菜
湯：椰香奶茶

日期：2月16日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：850 Kcal
主菜：藥膳當歸鴨 蛋白質：23.2 g
副菜：蒸地瓜塊 脂肪：26.0 g
副菜：糖醋百頁豆腐 醣類：128.2 g
青菜：麵線絲瓜
湯：黃瓜魚柳湯

