

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月14日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：833 Kcal
主菜：韓式泡菜肉片鍋 蛋白質：27.9 g
副菜：筍絲拌金菇 脂肪：20.2 g
副菜：花生粉米血 醣類：133.9 g
青菜：蒜油空心菜
湯：麥香紅茶

日期：6月15日 星期三

主食：焗烤白醬蛤蜊義大利麵 熱量：839 Kcal
主菜：麥克雞塊 蛋白質：25.2 g
青菜：蘿蔔玉米 脂肪：25.8 g
湯：蕃茄羅宋湯 醣類：129.0 g

