

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月16日 星期四

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：紅燒黃豆豬腳 蛋白質：29.7 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：22.5 g
副菜：水果 醣類：130.7 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
湯：蘿蔔黑輪湯

日期：6月17日 星期五

主食：麥片飯 熱量：828 Kcal
主菜：咖哩雞 蛋白質：25.3 g
副菜：魚香茄子 脂肪：24.0 g
副菜：三彩拌肉絲 醣類：126.4 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：檸檬杏仁愛玉

