

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月3日 星期六

主食：白米飯 熱量：840 Kcal
主菜：香菇燒雞 蛋白質：29.4 g
副菜：榨菜炒肉絲 脂肪：26.1 g
副菜：魚柳燜瓢瓜 醣類：120.8 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：紫菜蛋花湯

日期：9月5日 星期一

主食：白米飯 熱量：833 Kcal
主菜：蕃茄蛋豆腐 蛋白質：24.3 g
副菜：五香滷馬鈴薯 脂肪：25.9 g
副菜：豆瓣醬桂竹筍 醣類：126.8 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：綠豆麥片湯

