

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月13日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：847 Kcal
主菜：椒鹽喜相逢 蛋白質：25.9 g
副菜：肉香筍干 脂肪：26.0 g
副菜：芥蘭拌雞捲 醣類：127.8 g
青菜：薑香小白菜
湯：椰果綠茶

日期：9月19日 星期一

主食：白米飯 熱量：823 Kcal
主菜：三杯肉片 蛋白質：27.6 g
副菜：魚香茄子 脂肪：21.6 g
副菜：彩椒天婦羅 醣類：129.6 g
青菜：枸杞高麗菜
湯：紅豆薏仁湯

