

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月16日 星期五

主食：紫米飯 熱量：836 Kcal
主菜：蘿勒沙茶鴨 蛋白質：27.5 g
副菜：梅香南瓜 脂肪：24.5 g
副菜：五味彩椒魷魚 醣類：122.6 g
青菜：蒜油菠菜
湯：波霸紅茶

日期：12月19日 星期一

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：咖哩香菇豆包 蛋白質：22.4 g
副菜：玉米蒸蛋 脂肪：22.9 g
副菜：照燒甜不辣 醣類：132.9 g
青菜：蒜油萵苣
湯：義美豆奶

