

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月22日 星期四

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：泡菜肉片鍋 蛋白質：23.1 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：21.7 g
副菜：水果 醣類：139.7 g
青菜：培根高麗菜
湯：冬瓜蛤蜊湯

日期：12月23日 星期五

主食：美味大亨堡 熱量：821 Kcal
副菜：博克起司熱狗 蛋白質：22.7 g
副菜：甜心地瓜 脂肪：27.3 g
青菜：蔬果沙拉 醣類：125.2 g
湯：蛤蜊巧達濃湯

