

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月1日 星期一

主食：白米飯 熱量：821 Kcal
主菜：荸薺蒸肉 蛋白質：23.9 g
副菜：金菇拌筍絲 脂肪：25.6 g
副菜：皮蛋莧菜 醣類：124.8 g
青菜：香蒜地瓜葉
湯：剝皮辣椒蘿蔔雞湯

日期：10月2日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：830 Kcal
主菜：韓式辣炒魷魚 蛋白質：29.1 g
主食：皇帝豆燜豆包 脂肪：19.9 g
副菜：海帶根肉絲 醣類：133.8 g
青菜：柴魚空心菜
湯：蘋果紅茶

