

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月11日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：832 Kcal
主菜：紫蘇梅蒸魚 蛋白質：25.5 g
副菜：培根洋芋 脂肪：26.0 g
副菜：海帶絲拌黃干絲 醣類：122.9 g
青菜：薑味油菜
湯：椰果奶茶

日期：10月12日 星期五

主食：白米飯 熱量：839 Kcal
主菜：蔭豉苦瓜燉肉 蛋白質：28.4 g
副菜：蘿蔔凍豆腐鍋 脂肪：25.3 g
副菜：水果 醣類：123.7 g
青菜：金菇高麗菜
湯：小白菜下水湯

