

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月19日 星期五

主食：薏仁飯 熱量：824 Kcal
主菜：咖哩彩椒炒肉片 蛋白質：26.7 g
副菜：培根瓢瓜 脂肪：22.1 g
副菜：香酥紫茄 醣類：127.8 g
青菜：薑味油菜
湯：檸檬愛玉

日期：10月22日 星期一

主食：地瓜飯 熱量：832 Kcal
主菜：花瓜燜雞 蛋白質：28.6 g
副菜：甜麵醬米血 脂肪：26.0 g
副菜：劍筍炒肉絲 醣類：120.0 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：白菜豬肝湯

