

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月3日 星期六

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：五味醬魷魚 蛋白質：26.0 g
副菜：梅干菜燒麵輪 脂肪：25.2 g
副菜：麵線絲瓜 醣類：124.6 g
青菜：蒜香青江菜
湯：苦瓜排骨湯

日期：11月5日 星期一

主食：白米飯 熱量：830 Kcal
主菜：椒鹽彩椒百頁豆腐 蛋白質：24.0 g
副菜：咖哩南瓜 脂肪：25.7 g
副菜：豆干拌脆瓜絲 醣類：125.5 g
青菜：薑味油菜
湯：光泉薏仁糙米漿

