午餐菜色及營養成分分析

日期：2月21日　　星期四

主食：白米飯
主菜：黑椒醬香蔥佐雞
副菜：宮保皮蛋
副菜：沙茶芥蘭貢丸
青菜：薑味尼龍菜
湯　：百香果紅茶

熱　量：837 Kcal
蛋白質：25.0 g
脂　肪：25.5 g
醣　類：126.4 g

日期：2月22日　　星期五

主食：白米飯
主菜：紅蔥香菇肉燥
副菜：水果
副菜：豆芽菜拌雞絲
青菜：火腿高麗菜
湯　：冬瓜蛤蜊湯

熱　量：845 Kcal
蛋白質：26.5 g
脂　肪：25.0 g
醣　類：133.9 g