

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月26日 星期二

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：泡菜凍豆腐鍋 蛋白質：24.4 g
副菜：蔥醬海帶捲 脂肪：26.6 g
副菜：黑椒醬拌寬粉 醣類：127.7 g
青菜：金沙青花菜
湯：玉米濃湯

日期：3月27日 星期三

主食：沙茶雞丁炒飯 熱量：838 Kcal
主菜：九層塔花枝丸 蛋白質：28.7 g
副菜：香酥四角油豆腐 脂肪：22.9 g
青菜：薑絲油菜 醣類：128.0 g
湯：大頭菜排骨湯

