

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月11日 星期四

主食：山島香鬆飯 熱量：824 Kcal
主菜：義大利香草蒸肉 蛋白質：25.5 g
副菜：木鬚筍片拌雞肉 脂肪：22.6 g
副菜：大白菜燒豆包 醣類：136.8 g
青菜：蒜油青江菜
湯：珍珠大麥仁甜湯

日期：4月12日 星期五

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：29.1 g
副菜：青花菜拌花魷魚 脂肪：23.5 g
副菜：水果 醣類：125.5 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：虱目魚皮貢丸湯

