

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月24日 星期三

主食：高麗菜炒飯
主菜：古早味豬排
副菜：四季豆拌鮮菇
青菜：美味蘿蔓菜
湯：冬瓜黑輪湯

熱 量：844 Kcal
蛋白質：26.9 g
脂 肪：24.9 g
醣 類：127.5 g

日期：4月25日 星期四

主食：薏仁飯
主菜：花瓜燜雞
副菜：大白菜沙茶豆腐鍋
副菜：水果
青菜：蠔味棒莧菜
湯：蕃茄木耳蛋花湯

熱 量：848 Kcal
蛋白質：26.2 g
脂 肪：23.8 g
醣 類：132.3 g

