

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月3日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：831 Kcal
主菜：桶筍燒肉 蛋白質：25.1 g
副菜：涼拌土豆絲 脂肪：27.4 g
副菜：宮保莧菜 醣類：120.5 g
青菜：薑絲油菜
湯：花豆大麥甜湯

日期：5月4日 星期六

主食：白米飯 熱量：843 Kcal
主菜：左宗棠雞 蛋白質：23.5 g
副菜：豆豉菜脯炒干丁 脂肪：22.9 g
副菜：水果 醣類：134.4 g
青菜：蟹味棒高麗菜
湯：苦瓜排骨湯

