

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月19日 星期三

主食：鮮筍香菇雞茸粥 熱量：828 Kcal
主菜：蒲燒鮫魚 蛋白質：23.9 g
副菜：煉乳銀絲卷 脂肪：24.0 g
青菜：蒜香皇宮菜 醣類：129.8 g

日期：6月20日 星期四

主食：紫米飯 熱量：847 Kcal
主菜：紹興酒滷豬腳 蛋白質：26.8 g
副菜：泰式味粉絲 脂肪：20.2 g
副菜：蘿蔔滷雙結 醣類：138.4 g
青菜：大白菜燜油腐
湯：仙楂烏梅湯

