

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月20日 星期二

主食：紫米飯 熱量：825 Kcal
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：28.5 g
副菜：鮮味蒸蛋 脂肪：25.2 g
副菜：油菜拌八寶丸 醣類：121.3 g
青菜：鮮菇高麗菜
湯：菜脯排骨湯

日期：8月21日 星期三

主食：肉羹麵線 熱量：845 Kcal
主菜：米奇手套刈包 蛋白質：30.5 g
副菜：黑椒毛豆莢 脂肪：22.8 g
主食：蒜香豆芽菜 醣類：133.8 g

