

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月6日 星期一

主食：白米飯 熱量：820 Kcal
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：28.0 g
副菜：麻婆豆腐 脂肪：25.3 g
副菜：蘿蔔滷鳩蛋 醣類：123.4 g
青菜：蒜香萵苣
湯：吻魚莧菜湯

日期：2月7日 星期二

主食：紫米飯 熱量：849 Kcal
主菜：韓式泡菜肉片鍋 蛋白質：24.8 g
副菜：椒鹽彩椒皮蛋 脂肪：21.9 g
副菜：青椒雞絲 醣類：138.6 g
青菜：紅k高麗菜
湯：熱呼呼燒仙草

