

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月10日 星期一

主食：白米飯 熱量：833 Kcal
主菜：蔭瓜蒸肉 蛋白質：25.2 g
副菜：蘿蔔滷麵輪 脂肪：22.6 g
副菜：鮪魚四季豆玉米 醣類：132.1 g
青菜：薑絲小白菜
副菜：檸檬紅茶

日期：4月11日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：849 Kcal
主菜：檸香紅鮭魚片 蛋白質：29.2 g
副菜：客家小炒 脂肪：25.9 g
副菜：豆豉炒薯丁 醣類：123.7 g
青菜：蒜香A菜
湯：酸筍雞湯

