

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月1日 星期一

主食：白米飯 熱量：842 Kcal
主菜：左宗棠雞 蛋白質：24.1 g
副菜：泡菜肉片凍豆腐鍋 脂肪：26.5 g
副菜：培根豆芽菜 醣類：125.0 g
青菜：魚板莧菜
湯：美味可可亞

日期：5月2日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：831 Kcal
主菜：花瓜蒸肉 蛋白質：24.1 g
副菜：梅香地瓜 脂肪：23.2 g
副菜：沙茶芥蘭豬肝 醣類：129.2 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：豆薯蛋花湯

