

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月5日 星期五

主食：白米飯 熱量：837 Kcal
主菜：鳩蛋肉燥 蛋白質：29.0 g
副菜：花椰菜燴魷魚 脂肪：24.6 g
副菜：水果 醣類：129.0 g
青菜：高麗菜拌雞胥
湯：香菇雞湯

日期：5月8日 星期一

主食：白米飯 熱量：830 Kcal
主菜：烤蜜汁鹹魚 蛋白質：23.1 g
副菜：海帶根拌雞絲 脂肪：25.5 g
副菜：肉香筍干 醣類：127.7 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：胡瓜魚丸湯

