

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月7日 星期一

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：豆豉雙蔥燒雞 蛋白質：26.3 g
副菜：小黃瓜拌香腸 脂肪：25.6 g
副菜：鳩蛋瓢瓜 醣類：121.9 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：鳳梨椰果甜湯

日期：8月8日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：843 Kcal
主菜：咖哩百頁豆腐 蛋白質：27.6 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：23.6 g
副菜：香滷米血 醣類：130.5 g
青菜：鮮菇高麗菜
湯：玉米冬瓜湯

