

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月11日 星期五

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：茄汁燉肉 蛋白質：27.3 g
副菜：海帶絲炒黃干絲 脂肪：24.8 g
副菜：雞絲豆芽菜 醣類：128.5 g
青菜：麵線絲瓜
湯：紫米紅豆湯

日期：8月14日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：31.5 g
副菜：紫酥茄子 脂肪：23.0 g
副菜：辣炒桂竹筍 醣類：135.9 g
青菜：高麗菜炒豆干
湯：豆腐味噌湯

