

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月14日 星期四

主食：白米飯
主菜：泰式肉片
副菜：青花菜炒貢丸片
副菜：麵線絲瓜
湯：冬瓜蛤蜊湯

熱 量：830 Kcal
蛋白質：28.2 g
脂 肪：27.0 g
醣 類：117.3 g

日期：9月15日 星期五

主食：麥片飯
主菜：香菇燒雞
副菜：魚香茄子
副菜：魚柳燜瓢瓜
青菜：黑椒豆芽菜
湯：仙草蜜

熱 量：830 Kcal
蛋白質：25.8 g
脂 肪：24.6 g
醣 類：125.5 g

