

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月7日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：850 Kcal
主菜：蒜香柳葉魚 蛋白質：26.5 g
副菜：彩椒甜不辣 脂肪：26.7 g
副菜：雞肉拌木鬚豆芽菜 醣類：124.5 g
青菜：薑絲小白菜
湯：蘿蔔排骨湯

日期：8月8日 星期三

主食：古早味米粉 熱量：839 Kcal
主菜：鴛鴦丸 蛋白質：22.6 g
副菜：海蜇皮拌小黃瓜 脂肪：26.5 g
青菜：蒜香空心菜 醣類：130.5 g
湯：味噌豆腐湯

