

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月15日 星期三

主食：廣東粥 熱量：847 Kcal
主菜：香烤雞腿 蛋白質：28.0 g
副菜：金黃銀絲卷 脂肪：24.9 g
青菜：蒜香萵苣 醣類：127.7 g

日期：8月16日 星期四

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：29.3 g
副菜：高麗菜拌雞捲 脂肪：20.5 g
副菜：沙茶白菜凍豆腐 醣類：129.6 g
青菜：金菇萵菜
湯：冬瓜檸檬茶

