

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月17日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：837 Kcal
主菜：泰式椒麻雞 蛋白質：27.9 g
副菜：什錦魚羹 脂肪：23.9 g
副菜：水果 醣類：125.9 g
青菜：柴魚空心菜
湯：苦瓜排骨湯

日期：8月20日 星期一

主食：白米飯 熱量：837 Kcal
主菜：花生豬腳 蛋白質：25.6 g
副菜：大白菜燜魚丸 脂肪：25.3 g
副菜：鮮筍片燒油豆腐 醣類：127.5 g
青菜：蛤蜊絲瓜
湯：珍珠奶茶

