

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月6日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：845 Kcal
主菜：京醬豬柳 蛋白質：27.6 g
副菜：鹹蛋苦瓜 脂肪：23.0 g
副菜：高麗菜拌雞捲 醣類：130.8 g
青菜：青炒山萵蒿
湯：西米露奶茶

日期：3月7日 星期三

主食：鍋燒意麵 熱量：839 Kcal
主菜：小黑輪條/魚餃 蛋白質：22.2 g
主菜：珍珠魚丸/烏蛋 脂肪：28.0 g
副菜：黑糖馬拉糕 醣類：127.8 g

