

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月16日 星期一

主食：白米飯 熱量：833 Kcal
主菜：宮保白魷魚 蛋白質：24.2 g
副菜：劍筍炒肉絲 脂肪：25.3 g
副菜：蔥花鹹蛋高麗菜 醣類：122.3 g
青菜：薑香耐龍菜
湯：青木瓜排骨湯

日期：4月17日 星期二

主食：紫米飯 熱量：842 Kcal
主菜：甜麵醬燒肉片 蛋白質：25.1 g
副菜：蒜味海帶絲 脂肪：25.9 g
副菜：彩椒皮蛋 醣類：127.8 g
青菜：香蒜龍鬚菜
湯：珍珠綠茶甜湯

