

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月11日 星期一

主食：白米飯 熱 量：829 Kcal
主菜：宮保百頁豆腐 蛋白質：21.4 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂 肪：22.6 g
副菜：蒲燒黑輪條 醣 類：134.6 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：冬瓜檸檬茶

日期：6月12日 星期二

主食：粽夏葉飄香 熱 量：840 Kcal
副菜：五色蔬菜 蛋白質：27.8 g
副菜：香烤雞腿 脂 肪：26.8 g
青菜：薑絲油菜 醣 類：125.6 g
湯：鮮筍排骨湯

