

午餐菜色及營養成分分析

日期：7月30日 星期一

主食：白米飯 熱量：850 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：28.3 g
副菜：豆豉菜脯炒干丁 脂肪：19.7 g
副菜：蠔味大白菜 醣類：145.3 g
青菜：芙蓉絲瓜
湯：波霸紅茶

日期：7月31日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：835 Kcal
主菜：香酥魚丁 蛋白質：23.4 g
副菜：蒜香海帶絲 脂肪：26.1 g
副菜：田園四色 醣類：126.7 g
青菜：培根高麗菜
湯：豆薯木耳蛋花湯

