

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月6日 星期二

主食：山島香鬆飯
主菜：糖醋雞丁
副菜：泡菜豆薯絲
副菜：四季豆炒肉絲
青菜：蒜片萵苣
湯：玉米濃湯

熱 量：823 Kcal
蛋白質：23.5 g
脂 肪：26.7 g
醣 類：121.8 g

日期：11月7日 星期三

主食：什錦炒麵
副菜：鮮吃魚
副菜：蔥醬海帶捲
青菜：柴魚空心菜
湯：胡瓜魚丸湯

熱 量：843 Kcal
蛋白質：29.0 g
脂 肪：26.8 g
醣 類：124.3 g

