

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月29日 星期一

主食：白米飯 熱量：833 Kcal
主菜：宮保雞丁 蛋白質：29.3 g
副菜：梅香南瓜 脂肪：22.4 g
副菜：美味青花菜 醣類：127.4 g
青菜：薑絲小白菜
湯：黃金蜆湯

日期：8月30日 星期二

主食：麥片飯 熱量：837 Kcal
主菜：桶筍燒肉 蛋白質：28.6 g
副菜：蠔油燜苦瓜 脂肪：20.6 g
副菜：五味花魷 醣類：132.8 g
青菜：培根高麗菜
湯：香醇奶茶

