

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月12日 星期一

主食：麥片飯 熱量：843 Kcal
主菜：蒜頭燒雞 蛋白質：30.4 g
副菜：青椒炒甜不辣 脂肪：22.1 g
副菜：玉米拌鮮菇 醣類：129.3 g
青菜：麵線絲瓜
湯：大黃瓜貢丸湯

日期：10月13日 星期二

主食：白米飯 熱量：825 Kcal
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：21.6 g
副菜：石篙筍炒雞絲 脂肪：22.6 g
副菜：紹子蒸蛋 醣類：133.5 g
青菜：蒜末空心菜
湯：紅豆山藥甜湯

