

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月4日 星期三

主食：什錦炒麵 熱量：827 Kcal
副菜：蔥醬海帶捲 蛋白質：26.9 g
副菜：椒鹽白旗魚丁 脂肪：26.4 g
青菜：柴魚空心菜 醣類：123.4 g
湯：胡瓜魚丸湯

日期：11月5日 星期四

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：27.2 g
副菜：蠔油拌寬粉 脂肪：21.8 g
副菜：水果 醣類：138.6 g
青菜：蒜香地瓜葉
湯：冬瓜香菇雞湯

