

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月12日 星期四

主食：白米飯 熱量：836 Kcal
主菜：椒鹽魚丁 蛋白質：26.9 g
副菜：玉米炒火腿丁 脂肪：24.8 g
副菜：塔香海茸肉絲 醣類：126.7 g
青菜：蠔味高麗菜
湯：芥菜雞湯

日期：3月13日 星期五

主食：白米飯 熱量：843 Kcal
主菜：咖哩雞 蛋白質：24.6 g
副菜：蛋餃冬粉 脂肪：23.7 g
副菜：水果 醣類：132.2 g
青菜：蒜味菠菜
湯：西瓜綿魚皮魚丸湯

