

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月24日 星期二

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：泡菜凍豆腐鍋 蛋白質：23.9 g
副菜：蔥醬海帶捲 脂肪：26.7 g
副菜：黑椒醬拌寬粉 醣類：129.4 g
青菜：薑絲油菜
湯：玉米濃湯

日期：3月25日 星期三

主食：沙茶雞丁炒飯 熱量：825 Kcal
主菜：九層塔花枝丸拌豆芽菜 蛋白質：26.5 g
副菜：香酥四角油豆腐 脂肪：22.1 g
青菜：蒜香菠菜 醣類：129.2 g
湯：大頭菜排骨湯

