

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月29日 星期三

主食：三彩炸醬麵
主菜：香酥四角油腐
副菜：水果
青菜：蒜味萵苣
湯：瓢瓜魚柳湯

熱 量：826 Kcal
蛋白質：26.6 g
脂 肪：26.4 g
醣 類：124.2 g

日期：4月30日 星期四

主食：藜麥糙米飯
主菜：破布子蒸魚
副菜：彩椒宮保皮蛋
副菜：高麗菜炒香腸
青菜：豆菊炒油菜
湯：菜脯雞湯

熱 量：827 Kcal
蛋白質：27.1 g
脂 肪：26.5 g
醣 類：119.9 g

