

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月9日 星期四

主食： 鯉魚香鬆飯 熱 量： 849 Kcal
主菜： 義大利香草蒸肉 蛋白質： 27.6 g
副菜： 木鬚筍片拌雞肉 脂 肪： 25.0 g
副菜： 大白菜燒豆包 醣 類： 136.2 g
青菜： 香蒜菠菜
湯： 珍珠大麥仁甜湯

日期：4月10日 星期五

主食： 白米飯 熱 量： 835 Kcal
主菜： 三杯雞 蛋白質： 29.0 g
副菜： 青花菜拌花魷魚 脂 肪： 24.3 g
副菜： 水果 醣 類： 124.6 g
青菜： 培根高麗菜
湯： 虱目魚皮貢丸湯

