

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月25日 星期一

主食：白米飯 熱量：850 Kcal
主菜：辣子雞丁 蛋白質：22.0 g
副菜：黃瓜拌海帶絲 脂肪：26.5 g
副菜：鹹蛋苦瓜 醣類：129.4 g
青菜：絲瓜麵線
湯：檸檬山粉圓

日期：5月26日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：835 Kcal
主菜：梅干豬腳 蛋白質：27.7 g
副菜：蟹肉絲蒸蛋 脂肪：24.3 g
副菜：蒲燒甜不辣 醣類：125.2 g
青菜：香蒜空心菜
湯：榨菜雞絲湯

