

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月5日 星期二

主食：鱈魚香鬆飯 熱量：828 Kcal
主菜：洋蔥照燒魚丁 蛋白質：25.6 g
副菜：黑椒醬百頁豆腐 脂肪：26.2 g
副菜：油菜拌雞捲 醣類：122.0 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：牛蒡蛤蜊雞湯



日期：5月6日 星期三

主食：焗烤迷迭香培根義大利麵 熱量：837 Kcal
主菜：香滷羅勒雞腿 蛋白質：29.9 g
副菜：三角薯餅/蕃茄醬 脂肪：25.0 g
副菜：蘑菇花椰菜 醣類：126.0 g
湯：玉米濃湯

