

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月11日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：836 Kcal
主菜：蔥油雞丁 蛋白質：27.9 g
副菜：椒鹽洋芋絲 脂肪：26.7 g
副菜：蜜柴魚甜不辣 醣類：119.1 g
青菜：絲瓜冬粉煲
湯：瓢瓜魚柳湯

日期：6月12日 星期五

主食：海鮮燉飯 熱量：839 Kcal
主菜：BBQ雞翅 蛋白質：23.3 g
副菜：香酥脆薯 脂肪：25.6 g
青菜：莎莎醬佐青花菜 醣類：128.9 g
湯：檸檬愛玉

