

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月15日 星期一

主食：白米飯 熱量：826 Kcal
主菜：椒麻雞 蛋白質：28.6 g
副菜：黃瓜燜肉羹 脂肪：27.5 g
副菜：麻婆豆腐 醣類：117.8 g
青菜：薑絲油菜
湯：豆薯蛋花湯

日期：6月16日 星期二

主食：糙米飯 熱量：846 Kcal
主菜：酸菜鴨 蛋白質：23.6 g
副菜：高麗菜炒豆干 脂肪：26.3 g
副菜：五味茄子 醣類：128.2 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：綠豆大麥仁甜湯

