

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月17日 星期三

主食：高麗菜香菇雞茸粥 熱量：837 Kcal
主菜：蒲燒鮭魚 蛋白質：25.2 g
青菜：蒜香地瓜葉 脂肪：24.1 g
副菜：煉乳銀絲卷 醣類：131.0 g

日期：6月18日 星期四

主食：紫米飯 熱量：833 Kcal
主菜：香菇蒜頭燜雞 蛋白質：22.7 g
副菜：泰式味粉絲 脂肪：27.7 g
青菜：雙色花椰 醣類：123.5 g
湯：仙楂烏梅湯

