

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月19日 星期五

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：紹興酒滷豬腳 蛋白質：27.4 g
副菜：三色蒸蛋 脂肪：22.9 g
副菜：水果 醣類：126.2 g
青菜：青炒萵苣
湯：蕃茄羅宋湯

日期：6月20日 星期六

主食：花生香菇豬肉糯米飯 熱量：841 Kcal
主菜：雲頂茶葉蛋 蛋白質：25.2 g
青菜：蒜香萵苣 脂肪：19.1 g
湯：鮮筍排骨湯 醣類：125.4 g

