

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月11日 星期五

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：脆瓜蒸肉 蛋白質：27.1 g
副菜：水果 脂肪：19.8 g
副菜：塔香海茸 醣類：136.9 g
青菜：高麗菜炒花枝丸
湯：冬瓜文蛤湯

日期：9月14日 星期一

主食：白米飯 熱量：843 Kcal
主菜：泡菜炒肉片 蛋白質：25.3 g
副菜：西芹拌黑輪 脂肪：23.7 g
副菜：蘋果沙拉 醣類：131.8 g
青菜：蒜香萵苣
湯：瓢瓜魚丸湯

