

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月21日 星期一

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：香菇燒雞 蛋白質：29.8 g
副菜：酸白菜鴨血凍豆腐 脂肪：24.5 g
副菜：玉米炒肉末 醣類：128.7 g
青菜：薑絲小白菜
湯：黃瓜貢丸湯

日期：9月22日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：838 Kcal
主菜：泰式香酥檸檬魚 蛋白質：27.2 g
副菜：沙茶高麗菜肉羹 脂肪：24.1 g
副菜：小黃瓜炒雞丁 醣類：127.4 g
青菜：薑味油菜
湯：百香果波霸紅茶

