

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月5日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：823 Kcal
主菜：糖醋雞丁 蛋白質：23.5 g
副菜：泡菜豆薯絲 脂肪：26.7 g
副菜：四季豆炒肉絲 醣類：121.8 g
青菜：蒜片萵苣
湯：玉米濃湯

日期：11月6日 星期三

主食：什錦炒麵 熱量：843 Kcal
副菜：鮮吃魚 蛋白質：29.0 g
副菜：蔥醬海帶捲 脂肪：26.8 g
青菜：柴魚空心菜 醣類：124.3 g
湯：胡瓜魚丸湯

