

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月23日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：865 Kcal
主菜：梅干菜燒肉丁 蛋白質：23.5 g
副菜：白菜魚羹 脂肪：22.3 g
副菜：花椰拌煙燻百頁豆腐 醣類：142.7 g
青菜：薑味山茼蒿
湯：珍珠紅茶

日期：2月24日 星期三

主食：高麗菜雞茸玉米粥 熱量：839 Kcal
主菜：蒲燒鯰魚 蛋白質：23.7 g
副菜：桂冠鮮肉包 脂肪：24.0 g
副菜：蠔油地瓜葉 醣類：132.3 g

