

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月7日 星期三

主食：皮蛋瘦肉粥 熱量：828 Kcal
主菜：香烤酸辣雞排 蛋白質：28.1 g
青菜：薑絲油菜 脂肪：23.2 g
副菜：奶香餐包 醣類：126.1 g

日期：4月8日 星期四

主食：鯉魚香鬆飯 熱量：824 Kcal
主菜：義大利香草蒸肉 蛋白質：25.5 g
副菜：木鬚鮮筍拌雞肉 脂肪：22.6 g
副菜：大白菜燒豆包 醣類：136.8 g
青菜：蒜油青江菜
湯：珍珠大麥仁甜湯

