

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月5日 星期三

主食：海鮮燉飯 熱 量：831 Kcal
主菜：畢卡索辣雞翅 蛋白質：25.6 g
副菜：巧克力小餐包 脂 肪：22.7 g
青菜：莎莎醬佐青花菜 醣 類：132.6 g
湯：地中海紅椒蕃茄湯

日期：5月6日 星期四

主食：蕎麥飯 熱 量：847 Kcal
主菜：糖醋肉片 蛋白質：28.6 g
副菜：黃瓜燜魚柳 脂 肪：19.5 g
副菜：白菜燒豆包 醣 類：140.5 g
青菜：蒜香A菜
湯：波霸紅茶

