

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月7日 星期五

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：26.0 g
副菜：高麗菜魚羹 脂肪：22.5 g
副菜：水果 醣類：130.3 g
青菜：芙蓉絲瓜
湯：結頭菜虱目魚丸湯

日期：5月10日 星期一

主食：白米飯 熱量：840 Kcal
主菜：魚香肉絲 蛋白質：25.7 g
副菜：香酥茄子 脂肪：24.1 g
副菜：香菇炒菜豆 醣類：129.9 g
青菜：蒜味皇宮菜
湯：黑豆奶

