

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月12日 星期三

主食：泡菜豬肉炒飯
副菜：香烤鴛鴦丸
副菜：鴨掌小黃瓜
青菜：薑絲尼龍菜
湯：豆薯蛋花湯

熱 量：841 Kcal
蛋白質：28.7 g
脂 肪：27.2 g
醣 類：119.9 g

日期：10月13日 星期四

主食：薏仁飯
主菜：蜜汁照燒雞
副菜：螞蟻上樹
副菜：水果
青菜：香蒜地瓜葉
湯：蘿蔔排骨湯

熱 量：845 Kcal
蛋白質：23.8 g
脂 肪：25.2 g
醣 類：127.4 g

