

午餐菜色及營養成分分析

日期：10月7日 星期五

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：蒜頭燒雞 蛋白質：24.7 g
副菜：青椒炒甜不辣 脂肪：21.6 g
副菜：玉米拌鮮菇 醣類：137.5 g
青菜：蛋酥高麗菜
湯：紅豆山藥甜湯

日期：10月11日 星期二

主食：白米飯 熱量：820 Kcal
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：26.5 g
副菜：石篙筍炒雞絲 脂肪：22.7 g
副菜：紹子蒸蛋 醣類：127.7 g
青菜：蒜末空心菜
湯：大黃瓜魚丸湯

