

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月1日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：835 Kcal
主菜：糖醋雞丁 蛋白質：22.8 g
副菜：泡菜豆薯絲 脂肪：26.5 g
副菜：小黃瓜炒肉絲 醣類：126.0 g
青菜：蒜片萵苣
湯：玉米濃湯

日期：11月2日 星期三

主食：什錦炒麵 熱量：843 Kcal
副菜：蔥醬海帶捲 蛋白質：25.8 g
副菜：椒鹽白旗魚丁 脂肪：29.2 g
青菜：蒜香尼龍菜 醣類：122.3 g
湯：胡瓜魚丸湯

