午餐菜色及營養成分分析

日期：11月3日　　星期四

主食：白米飯
主菜：脆瓜肉燥
副菜：蠔油拌寬粉
副菜：水果
青菜：蒜香地瓜葉
湯　：冬瓜香菇雞湯

熱　量：841 Kcal
蛋白質：27.2 g
脂　肪：21.8 g
醣　類：138.6 g

日期：11月4日　　星期五

主食：蕎麥飯
主菜：辣子雞丁
副菜：杏鮑菇燒黑豆干
副菜：鹹酥花生芋頭絲
青菜：金菇高麗菜
湯　：椰果西米露

熱　量：841 Kcal
蛋白質：23.2 g
脂　肪：22.3 g
醣　類：135.9 g