

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月14日 星期一

主食：德國香腸炒飯 熱量：838 Kcal
主菜：麥克雞塊 蛋白質：28.7 g
副菜：香烤鴛鴦丸 脂肪：24.4 g
青菜：蒜香菠菜 醣類：120.3 g
湯：蘿蔔排骨湯

日期：2月15日 星期二

主食：糙米飯 熱量：844 Kcal
主菜：樹仔蒸肉 蛋白質：24.2 g
副菜：石篙筍拌雞絲 脂肪：21.6 g
副菜：辣味黑豆干 醣類：137.6 g
青菜：什錦大白菜
湯：酒釀紅豆湯圓

