

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月18日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：832 Kcal
主菜：麻油雞 蛋白質：25.4 g
副菜：小黃瓜拌雞捲 脂肪：24.0 g
副菜：五更鴨血凍豆腐 醣類：127.8 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：冬瓜檸檬茶

日期：2月21日 星期一

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：薑母雞 蛋白質：24.7 g
副菜：香酥紫茄 脂肪：26.1 g
副菜：木耳炒黃干絲 醣類：119.8 g
青菜：薑絲油菜
湯：冬菜粉絲湯

