

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月21日 星期一

主食：白米飯 熱量：829 Kcal
主菜：甜麵醬燒肉片 蛋白質：27.3 g
副菜：芥蘭拌雞絲 脂肪：23.3 g
副菜：金沙菜豆 醣類：127.0 g
青菜：金菇高麗菜
湯：冬瓜檸檬茶

日期：3月22日 星期二

主食：白米飯 熱量：842 Kcal
主菜：泡菜雞肉鍋 蛋白質：23.9 g
副菜：蔥醬海帶捲 脂肪：26.9 g
副菜：蠔油拌寬粉 醣類：126.8 g
青菜：薑絲油菜
湯：玉米蛋花湯

