

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月7日 星期四

主食：鱈魚香鬆飯 熱量：824 Kcal
主菜：義大利香草蒸肉 蛋白質：25.5 g
副菜：木鬚冬瓜拌雞肉 脂肪：22.7 g
副菜：大白菜燒豆包 醣類：136.7 g
青菜：蒜香油菜
湯：珍珠大麥仁甜湯

日期：4月8日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：844 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：28.2 g
副菜：青花菜拌花魷魚 脂肪：26.0 g
青菜：培根高麗菜 醣類：123.5 g
副菜：水果
湯：虱目魚皮魚丸湯

