

午餐菜色及營養成分分析

日期：7月27日 星期三

主食：廣東粥 熱量：847 Kcal
主菜：蔥燒醬雞翅 蛋白質：28.0 g
副菜：金黃銀絲卷 脂肪：24.9 g
青菜：蒜香萵苣 醣類：127.7 g

日期：7月28日 星期四

主食：白米飯 熱量：820 Kcal
主菜：芋頭蒸肉 蛋白質：24.2 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：21.2 g
副菜：客家小炒 醣類：133.1 g
青菜：蒜香油菜
湯：冰涼仙草蜜

