

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月15日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：泰式肉片 蛋白質：29.9 g
副菜：椒鹽杏鮑菇 脂肪：26.1 g
青菜：金針木耳筍絲 醣類：127.2 g
青菜：薑絲油菜
湯：大黃瓜貢丸湯

日期：8月16日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：828 Kcal
主菜：塔香三杯雞 蛋白質：24.3 g
副菜：豆豉菜脯炒干丁 脂肪：26.8 g
副菜：金沙苦瓜 醣類：120.7 g
青菜：培根高麗菜
湯：綠豆大麥仁甜湯

