

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月12日 星期四

主食：五穀米飯
主菜：椒鹽雞丁
副菜：玉米炒蛋
副菜：水果
青菜：雙色花椰菜
湯：蔭瓜苦瓜雞湯

熱 量：829 Kcal
蛋白質：28.6 g
脂 肪：24.0 g
醣 類：123.8 g

日期：1月13日 星期五

主食：白米飯
主菜：蔥燒肉片
副菜：沙茶粉絲煲
副菜：油菜炒雞捲
青菜：培根高麗菜
湯：黃瓜魚丸湯

熱 量：843 Kcal
蛋白質：26.3 g
脂 肪：21.5 g
醣 類：136.7 g

