

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月14日 星期二

主食：糙米飯 熱 量：843 Kcal
主菜：樹仔蒸肉 蛋白質：23.8 g
副菜：石篙筍拌雞絲 脂 肪：26.6 g
副菜：辣味黑豆干 醣 類：126.7 g
青菜：什錦大白菜
湯：椰果綠茶

日期：2月15日 星期三

主食：古早味米粉 熱 量：821 Kcal
主菜：香烤甜辣醬雞排 蛋白質：23.4 g
副菜：水果 脂 肪：24.2 g
青菜：蒜香青花菜 醣 類：129.9 g
湯：大黃瓜貢丸湯

