

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月18日 星期六

主食：什錦炒麵 熱量：839 Kcal
副菜：滿漢香腸 蛋白質：28.7 g
副菜：蔥醬海帶捲 脂肪：25.1 g
青菜：香蒜地瓜葉 醣類：128.6 g
湯：玉米蛋花湯

日期：2月20日 星期一

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：薑母鴨 蛋白質：22.7 g
副菜：香酥紫茄 脂肪：20.9 g
副菜：木耳炒黃干絲 醣類：137.2 g
青菜：薑絲油菜
湯：冬菜粉絲湯

