

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月8日

星期三

主食：醬油蛋炒飯

熱 量：829 Kcal

主菜：虱目魚香腸

蛋白質：26.8 g

副菜：雲頂泡菜

脂 肪：24.9 g

青菜：翠綠花椰菜

醣 類：123.6 g

湯：韭香豬血湯

日期：2月9日

星期四

主食：白米飯

熱 量：848 Kcal

主菜：花瓜肉燥

蛋白質：24.3 g

副菜：咖哩冬粉

脂 肪：20.3 g

副菜：水果

醣 類：147.5 g

青菜：香蒜地瓜葉

湯：紫菜蛋花湯

