

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月9日 星期四

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：椒鹽魚丁 蛋白質：27.2 g
副菜：玉米炒火腿丁 脂肪：24.9 g
副菜：塔香海茸肉絲 醣類：129.5 g
青菜：蠔味高麗菜
湯：芥菜香菇雞湯

日期：3月10日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：844 Kcal
主菜：咖哩雞 蛋白質：26.6 g
副菜：蛋餃冬粉 脂肪：21.7 g
副菜：水果 醣類：135.0 g
青菜：蒜香花椰菜
湯：西瓜綿魚皮魚丸湯

