

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月1日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：麻婆蛋豆腐 蛋白質：22.5 g
副菜：花生拌三色 脂肪：27.5 g
副菜：咖哩南瓜 醣類：122.3 g
青菜：鮮菇高麗菜
湯：椰果綠茶

日期：5月2日 星期二

主食：鯉魚香鬆飯 熱量：848 Kcal
主菜：洋蔥照燒魚丁 蛋白質：27.5 g
副菜：黑椒醬百頁豆腐 脂肪：26.5 g
副菜：油菜拌雞捲 醣類：125.0 g
青菜：蒜香豆芽菜
湯：牛蒡蛤蜊雞湯

