

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月15日 星期一

主食：白米飯 熱量：836 Kcal
主菜：宮保油豆腐 蛋白質：24.6 g
副菜：蔥花玉米炒蛋 脂肪：22.3 g
副菜：金沙杏鮑菇 醣類：135.6 g
青菜：香蒜萵苣
湯：冬瓜海帶結湯

日期：5月16日 星期二

主食：小米飯 熱量：830 Kcal
主菜：蘿勒沙茶雞 蛋白質：24.9 g
副菜：海茸雞絲 脂肪：25.8 g
副菜：五味蘭花干豆芽菜 醣類：124.2 g
青菜：紅蘿蔔高麗菜
湯：冬菜粉絲湯

