

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月17日 星期三

主食：埃及風味香料飯 熱 量：835 Kcal
主菜：雞肉沙威瑪 蛋白質：22.1 g
副菜：黑糖凍 脂 肪：26.5 g
青菜：鮮蔬肉丸 醣 類：128.8 g
湯：水果茶

日期：5月18日 星期四

主食：紫米飯 熱 量：822 Kcal
主菜：魚香肉絲 蛋白質：29.8 g
副菜：醋味青菜凍豆腐鍋 脂 肪：21.5 g
副菜：水果 醣 類：127.5 g
青菜：蒜泥地瓜葉
湯：黃瓜貢丸湯

