

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月19日 星期五

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：地瓜燒雞 蛋白質：22.7 g
副菜：鹹蛋炒瓢瓜 脂肪：25.1 g
副菜：青花菜拌德國香腸 醣類：124.0 g
青菜：薑味尼龍菜
湯：香濃可可亞

日期：5月22日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：梅干豬腳 蛋白質：23.9 g
副菜：黃瓜拌海帶絲 脂肪：22.1 g
副菜：鹹蛋苦瓜 醣類：136.0 g
青菜：紅麵線絲瓜
湯：檸檬山粉圓

