

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月23日 星期二

主食：黑芝麻飯
主菜：辣子雞丁
副菜：三色蛋
副菜：蒲燒黑輪片
副菜：蒲燒甜不辣
青菜：香蒜油菜
湯：榨菜肉絲湯

熱 量：845 Kcal
蛋白質：27.0 g
脂 肪：24.6 g
醣 類：126.7 g



日期：5月24日 星期三

主食：泰國餐
主菜：泰式打拋豬
副菜：檸檬雞肉沙拉
主食：泰式味烤餅/酸辣醬

熱 量：843 Kcal
蛋白質：27.7 g
脂 肪：26.5 g
醣 類：128.3 g

