

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月25日 星期四

主食：白米飯 熱量：830 Kcal
主菜：香酥鯛魚片 蛋白質：25.8 g
副菜：螞蟻上樹 脂肪：24.8 g
副菜：彩椒炒肉絲 醣類：125.3 g
青菜：蒜香A菜
湯：青菜豆腐湯

日期：5月26日 星期五

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：左宗棠雞 蛋白質：23.3 g
副菜：豆豉菜脯炒干丁 脂肪：25.5 g
副菜：水果 醣類：123.2 g
青菜：培根高麗菜
湯：鮮筍排骨湯

