

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月5日 星期五

主食：白米飯 熱量：846 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：22.1 g
副菜：高麗菜魚羹 脂肪：21.0 g
副菜：水果 醣類：141.2 g
青菜：米粉絲瓜
湯：冬瓜虱目魚丸湯

日期：5月8日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：高昇排骨 蛋白質：24.8 g
副菜：香酥茄子 脂肪：22.3 g
副菜：香菇炒高麗菜 醣類：132.3 g
青菜：薑絲油菜
湯：黑豆奶

