

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月1日 星期四

主食：五穀米飯
主菜：糖醋魚丁
副菜：椒鹽彩椒百頁豆腐
副菜：高麗菜拌德國香腸
青菜：蒜味青江菜
湯：玉米濃湯

熱 量：849 Kcal
蛋白質：30.0 g
脂 肪：27.6 g
醣 類：120.3 g

日期：6月2日 星期五

主食：白米飯
主菜：咖哩雞
副菜：青椒肉絲
副菜：洋蔥甜不辣
青菜：香蒜龍鬚菜
湯：百香果紅茶

熱 量：848 Kcal
蛋白質：22.4 g
脂 肪：26.6 g
醣 類：128.7 g

