

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月9日 星期五

主食：焗烤咖哩肉丸螺旋麵 熱量：844 Kcal
主菜：BBQ雞翅 蛋白質：29.2 g
副菜：香酥脆薯 脂肪：24.5 g
青菜：玉米筍鮮菇綠花椰 醣類：127.8 g
湯：檸檬愛玉

日期：6月12日 星期一

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：泰式肉片 蛋白質：26.7 g
副菜：醬燒豆包 脂肪：21.0 g
副菜：小黃瓜拌雞丁 醣類：138.6 g
青菜：絲瓜米粉
湯：瓢瓜魚柳湯

