

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月1日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：848 Kcal
主菜：蒜香柳葉魚 蛋白質：27.2 g
副菜：彩椒甜不辣 脂肪：26.5 g
副菜：雞肉拌木鬚豆芽菜 醣類：123.9 g
青菜：薑絲小白菜
湯：鮮筍排骨湯



日期：8月2日 星期三

主食：廣東粥 熱量：847 Kcal
主菜：蔥燒醬雞翅 蛋白質：28.0 g
副菜：金黃銀絲卷 脂肪：24.9 g
青菜：蒜香萵苣 醣類：127.7 g

