

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月15日 星期二

主食：紫米飯 熱量：831 Kcal
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：27.7 g
副菜：鮮味蒸蛋 脂肪：23.8 g
副菜：豆醬滷冬瓜 醣類：126.0 g
青菜：鮮菇高麗菜
湯：菜脯雞湯

日期：8月16日 星期三

主食：櫻花蝦鮮筍炒飯 熱量：839 Kcal
主菜：麥克雞塊 蛋白質：25.2 g
副菜：醬淋海帶捲 脂肪：24.8 g
青菜：蒜香地瓜葉 醣類：128.5 g
湯：白蘿蔔貢丸湯

