

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月17日 星期四

主食：糙米飯 熱量：846 Kcal
主菜：麵輪肉燥 蛋白質：26.0 g
副菜：沙茶寬冬粉 脂肪：25.9 g
副菜：水果 醣類：132.9 g
青菜：金菇白菜
湯：紫菜蛋花湯

日期：8月18日 星期五

主食：小米飯 熱量：834 Kcal
主菜：梅子雞 蛋白質：27.7 g
副菜：椒鹽百頁豆腐 脂肪：24.1 g
副菜：石篙筍炒肉絲 醣類：127.3 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：珍珠奶茶

