

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月22日 星期五

主食：紫米飯 熱量：845 Kcal
主菜：迷香蕃茄燉雞 蛋白質：27.0 g
副菜：鮮筍炒肉絲 脂肪：25.0 g
副菜：三色蒸蛋 醣類：128.4 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：綠豆大麥仁甜湯

日期：9月23日 星期六

主食：高麗菜香菇肉茸粥 熱量：838 Kcal
主菜：塔香三杯雞 蛋白質：29.8 g
副菜：煉乳銀絲卷 脂肪：23.6 g
副菜：雙色花椰菜 醣類：127.1 g

