

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月6日 星期三

主食：白米飯
主菜：冬瓜燒鴨
副菜：香蒜海帶絲
副菜：豆瓣醬脆筍
青菜：香蒜高麗菜
湯：紅豆圓仔湯

熱 量：823 Kcal
蛋白質：23.7 g
脂 肪：23.1 g
醣 類：129.8 g

日期：9月7日 星期四

主食：香菇大滷麵
主菜：匈牙利紅椒粉雞排
副菜：瓜瓜園地瓜
青菜：泰式醬拌黃豆芽

熱 量：844 Kcal
蛋白質：32.1 g
脂 肪：25.3 g
醣 類：126.1 g

