

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月10日 星期三

主食：什錦烏龍麵
主菜：珍珠香腸
副菜：馬蹄條
青菜：蒜香菠菜
湯：波霸奶茶

熱 量：819 Kcal
蛋白質：25.0 g
脂 肪：19.3 g
醣 類：139.5 g

日期：1月11日 星期四

主食：五穀米飯
主菜：椒鹽雞丁
副菜：玉米炒蛋
副菜：水果
青菜：雙色花椰菜
湯：蔭瓜苦瓜雞湯

熱 量：829 Kcal
蛋白質：28.6 g
脂 肪：24.0 g
醣 類：123.8 g

