

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月16日 星期五

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：蒜香魚丁 蛋白質：28.6 g
副菜：豆芽菜拌豆菊 脂肪：23.3 g
副菜：蕃茄炒蛋 醣類：129.5 g
青菜：薑味小白菜
湯：四神排骨湯

日期：2月17日 星期六

主食：什錦炒麵 熱量：828 Kcal
主菜：迷迭香翅腿 蛋白質：29.3 g
副菜：蔥醬海帶捲 脂肪：23.5 g
青菜：香蒜地瓜葉 醣類：128.6 g
湯：玉米蛋花湯

