

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月19日 星期一

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：薑母鴨 蛋白質：22.7 g
副菜：香酥紫茄 脂肪：20.9 g
副菜：木耳炒黃干絲 醣類：137.2 g
青菜：薑絲油菜
湯：冬菜粉絲湯

日期：2月20日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：843 Kcal
主菜：梅干菜燒肉丁 蛋白質：26.1 g
副菜：白菜魚羹 脂肪：19.7 g
副菜：花椰拌煙燻百頁豆腐 醣類：139.9 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：珍珠紅茶

