

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月21日 星期三

主食：高麗菜雞茸玉米粥 熱量：839 Kcal
主菜：蒲燒鯛魚 蛋白質：23.7 g
副菜：桂冠鮮肉包 脂肪：24.0 g
副菜：蠔油地瓜葉 醣類：132.3 g

日期：2月22日 星期四

主食：藜麥糙米飯 熱量：821 Kcal
主菜：黑椒醬香蔥佐雞 蛋白質：25.1 g
副菜：宮保皮蛋 脂肪：22.4 g
副菜：沙茶芥蘭貢丸 醣類：127.3 g
青菜：薑絲蚵仔白菜
湯：冬瓜蛤蜊湯

