

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月27日 星期二

主食：糙米飯 熱量：844 Kcal
主菜：樹仔蒸肉 蛋白質：26.2 g
副菜：香滷石篙筍 脂肪：20.8 g
副菜：辣味黑豆干 醣類：135.9 g
青菜：什錦大白菜
湯：椰果綠茶

日期：2月29日 星期四

主食：白米飯 熱量：825 Kcal
主菜：泰式椒麻雞 蛋白質：26.5 g
副菜：蒜味海帶絲 脂肪：23.5 g
副菜：冬瓜滷麵輪 醣類：121.9 g
青菜：青炒萵苣
湯：柴魚豆薯蛋花湯

