

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月17日 星期三

主食：高麗菜炒飯
主菜：古早味豬排
副菜：菜豆拌香菇
青菜：蒜香空心菜
湯：冬瓜黑輪湯

熱 量：826 Kcal
蛋白質：27.1 g
脂 肪：24.1 g
醣 類：124.5 g

日期：4月18日 星期四

主食：白米飯
主菜：咖哩雞
副菜：蔥醬海帶捲
副菜：泡菜黑豆干
青菜：紅蘿蔔高麗菜
湯：紫米紅豆甜湯

熱 量：823 Kcal
蛋白質：29.5 g
脂 肪：23.1 g
醣 類：123.1 g

