

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月13日 星期一

主食：白米飯 熱量：840 Kcal
主菜：宮保肉丁 蛋白質：24.8 g
副菜：蔥花玉米炒蛋 脂肪：25.7 g
副菜：椒鹽杏鮑菇 醣類：128.3 g
青菜：香蒜萵苣
湯：冬瓜海帶結湯

日期：5月14日 星期二

主食：小米飯 熱量：830 Kcal
主菜：蘿勒沙茶雞 蛋白質：24.9 g
副菜：海茸雞絲 脂肪：25.8 g
副菜：五味蘭花干豆芽菜 醣類：124.2 g
青菜：紅蘿蔔高麗菜
湯：冬菜粉絲湯

