

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月19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20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	

