

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月7日 星期五

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：蒜香魚丁 蛋白質：28.6 g
副菜：豆芽菜拌豆菊 脂肪：23.3 g
副菜：蕃茄炒蛋 醣類：129.5 g
青菜：薑味小白菜
湯：四神排骨湯

日期：2月10日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：黑椒醬洋蔥肉片 蛋白質：28.2 g
副菜：香酥紫茄 脂肪：26.2 g
副菜：小黃瓜拌雞丁 醣類：122.9 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：柴魚豆薯蛋花湯

