

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月19日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：梅干豬腳 蛋白質：23.9 g
副菜：黃瓜拌海帶絲 脂肪：22.1 g
副菜：鹹蛋苦瓜 醣類：136.0 g
青菜：紅麵線絲瓜
湯：檸檬山粉圓

日期：5月20日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：839 Kcal
主菜：辣子雞丁 蛋白質：26.5 g
副菜：三色蛋 脂肪：24.6 g
副菜：蒲燒甜不辣 醣類：125.5 g
青菜：香蒜油菜
湯：榨菜肉絲湯

