

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月18日 星期三

主食：高麗菜香菇雞茸粥	熱 量：827 Kcal
主菜：蒲燒鯛魚	蛋白質：24.1 g
副菜：煉乳銀絲卷	脂 肪：24.9 g
青菜：香蒜地瓜葉	醣 類：128.0 g

日期：6月19日 星期四

主食：白米飯	熱 量：811 Kcal
主菜：椒鹽雞丁	蛋白質：28.2 g
副菜：玉米炒蛋	脂 肪：23.9 g
副菜：水果	醣 類：120.0 g
青菜：雙色花椰菜	
湯：蔭瓜苦瓜雞湯	

