

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月6日 星期五

主食：焗烤咖哩肉丸螺旋麵 熱 量：844 Kcal
主菜：BBQ雞翅 蛋白質：29.2 g
副菜：香酥脆薯 脂 肪：24.5 g
青菜：玉米筍鮮菇綠花椰 醣 類：127.8 g
湯：檸檬愛玉



日期：6月9日 星期一

主食：白米飯 熱 量：822 Kcal
主菜：麵輪肉燥 蛋白質：26.9 g
副菜：鹹蛋紅蘿蔔 脂 肪：24.9 g
副菜：蜜汁油豆腐 醣 類：125.6 g
主菜：蒜香地瓜葉
湯：香菇雞湯

