

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月17日 星期一

主食：白米飯 熱量：837 Kcal
主菜：花生豬腳 蛋白質：25.6 g
副菜：大白菜燜魚丸 脂肪：25.3 g
副菜：西芹燒油豆腐 醣類：127.5 g
青菜：蛤蜊絲瓜
湯：珍珠奶茶

日期：8月18日 星期二

主食：紫米飯 熱量：777 Kcal
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：25.9 g
副菜：鮮味蒸蛋 脂肪：21.2 g
副菜：油菜拌八寶丸 醣類：121.4 g
青菜：鮮菇高麗菜
湯：酸筍雞湯

