

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月5日 星期三

主食：廣東粥 熱量：835 Kcal
主食：香蔥醬滷雞翅 蛋白質：28.7 g
副菜：金黃銀絲卷 脂肪：23.5 g
青菜：蒜香萵苣 醣類：126.7 g

日期：8月6日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：845 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：25.2 g
副菜：蕃茄炒蛋 脂肪：21.6 g
副菜：水果 醣類：136.9 g
青菜：麵線絲瓜
湯：冬瓜魚柳湯

