

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月24日 星期五

主食：白米飯 熱量：823 Kcal
主菜：八寶肉醬 蛋白質：25.9 g
副菜：醋味白菜凍豆腐鍋 脂肪：25.5 g
副菜：水果 醣類：124.9 g
青菜：火腿高麗菜
湯：黃瓜貢丸湯

日期：5月25日 星期六

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：椒鹽白魷魚 蛋白質：25.4 g
副菜：爽口雞絲雙耳 脂肪：26.3 g
副菜：榨菜肉絲 醣類：119.3 g
青菜：青炒萵苣
湯：瓜仔雞湯

