

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月6日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：842 Kcal
主食：咖哩蕃茄雞 蛋白質：29.9 g
副菜：青椒炒雞絲 脂肪：22.3 g
副菜：大黃瓜燜貢丸 醣類：131.7 g
青菜：蛋酥豆芽菜
湯：紫米花豆甜湯

日期：9月9日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：冬瓜燒鴨 蛋白質：26.6 g
副菜：蒜香海帶絲 脂肪：23.2 g
副菜：小黃瓜拌雞丁 醣類：130.9 g
青菜：蒜片萵苣
副菜：地瓜芋圓湯

