

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月3日 星期二

主食：紫米飯 熱量：830 Kcal
主菜：菜脯蒸肉 蛋白質：27.2 g
副菜：彩色雞肉丁 脂肪：22.2 g
副菜：高麗菜沙茶豆腐鍋 醣類：129.5 g
青菜：巴西里洋芋絲
湯：茉香綠茶



日期：1月4日 星期三

主食：皮蛋瘦肉粥 熱量：843 Kcal
副菜：香酥雞腿 蛋白質：29.0 g
副菜：銀絲卷 脂肪：20.6 g
青菜：枸杞菠菜 醣類：136.3 g

