

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月17日 星期一

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：蔥燒肉丁 蛋白質：24.2 g
副菜：豆瓣醬桂竹筍 脂肪：24.2 g
副菜：蟹味棒瓢瓜 醣類：126.8 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：波霸紅茶

日期：4月18日 星期二

主食：小米飯 熱量：827 Kcal
主菜：檸檬椒鹽魚丁 蛋白質：31.3 g
副菜：爽口雞絲雙耳 脂肪：24.9 g
副菜：蠔油冬瓜 醣類：119.0 g
青菜：紅蘿蔔炒高麗菜
湯：四神排骨湯

