

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月19日 星期三

主食：廣東粥 熱量：834 Kcal
主菜：三杯雞丁 蛋白質：29.1 g
副菜：奶香餐包 脂肪：22.8 g
青菜：紅蔥油地瓜葉 醣類：127.2 g

日期：4月20日 星期四

主食：白米飯 熱量：825 Kcal
主菜：古早味肉燥 蛋白質：29.3 g
副菜：白菜魚羹 脂肪：20.8 g
副菜：水果 醣類：134.2 g
青菜：青炒萵苣
湯：大頭菜黑輪湯

