

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月23日 星期五

主食：薏仁飯 熱量：846 Kcal
主菜：花生豬腳 蛋白質：30.3 g
副菜：泡菜雞丁火鍋 脂肪：23.6 g
副菜：水果 醣類：127.9 g
青菜：翠綠青花菜
湯：冬瓜魚丸湯



日期：6月26日 星期一

主食：山島香鬆飯 熱量：839 Kcal
主菜：蕃茄蛋豆腐 蛋白質：28.8 g
副菜：鹽酥杏鮑菇 脂肪：25.6 g
副菜：沙茶香米血 醣類：123.2 g
青菜：金菇高麗菜
湯：桂圓紅棗茶

