

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月23日 星期三

主食：皮蛋瘦肉粥 熱量：850 Kcal
主菜：香烤鴛鴦丸 蛋白質：29.5 g
副菜：煉乳銀絲卷 脂肪：24.9 g
青菜：涼拌鴨掌小黃瓜 醣類：126.0 g

日期：8月24日 星期四

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：桂花梅子雞 蛋白質：27.9 g
副菜：筍片燜油腐 脂肪：25.2 g
副菜：水果 醣類：125.1 g
青菜：火腿拌雞絲大白菜
湯：玉米濃湯

