

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月22日 星期五

主食：小米飯 熱量：834 Kcal
主菜：梅干豬腳 蛋白質：29.4 g
副菜：三色蒸蛋 脂肪：26.7 g
副菜：高麗菜拌雞胗 醣類：120.5 g
青菜：香蒜青江菜
湯：精力蜆湯

日期：9月23日 星期六

主食：白米飯 熱量：940 Kcal
主菜：迷迭香蕃茄燉雞 蛋白質：27.3 g
副菜：肉香劍筍 脂肪：36.1 g
副菜：小黃瓜拌香腸 醣類：125.7 g
青菜：蒜味豆芽菜
湯：波霸紅茶

