

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月27日 星期三

主食：家鄉味米粉 熱量：821 Kcal
主菜：鮮味土魷魚 蛋白質：23.3 g
副菜：烤沙茶花枝丸 脂肪：24.6 g
青菜：蒜油萵苣 醣類：129.3 g
湯：酸菜豬血湯

日期：9月28日 星期四

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：28.5 g
副菜：凍豆腐鴨血煲 脂肪：25.0 g
副菜：水果 醣類：124.8 g
青菜：培根高麗菜
湯：蘿蔔貢丸湯

