

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月8日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：820 Kcal
主菜：泰式香酥檸檬魚 蛋白質：29.8 g
副菜：回鍋肉片 脂肪：24.8 g
副菜：長豆拌雞柳 醣類：119.7 g
青菜：紅k小白菜
湯：冬菜粉絲湯

日期：1月9日 星期六

主食：白米飯 熱量：838 Kcal
主菜：客家桂竹筍燒雞 蛋白質：27.2 g
副菜：蘿蔔滷鳩蛋水晶餃 脂肪：21.0 g
副菜：五味洋蔥花魷 醣類：134.4 g
青菜：蒜味A菜
湯：鮮豆漿

