

午餐菜色及營養成分分析

日期：4月25日 星期一

主食：白米飯 熱量：838 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：24.0 g
副菜：香菇肉羹 脂肪：24.8 g
副菜：魚香茄子 醣類：129.1 g
青菜：酸菜拌豆芽菜
湯：冬瓜檸檬茶

日期：4月26日 星期二

主食：小米飯 熱量：824 Kcal
主菜：樹仔豆腐蒸魚 蛋白質：29.4 g
副菜：咖哩洋芋 脂肪：23.5 g
副菜：宮保皮蛋 醣類：119.3 g
青菜：培根高麗菜
湯：山藥排骨湯

