

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月11日 星期三

主食：臘味炒飯
主菜：港式油雞
副菜：叉燒包
青菜：蛤蜊絲瓜
湯：檸檬紅茶

熱 量：833 Kcal
蛋白質：28.7 g
脂 肪：23.4 g
醣 類：125.8 g

日期：5月12日 星期四

主食：蕎麥飯
主菜：黑胡椒洋蔥豬柳
副菜：海帶絲拌干絲
副菜：水果
青菜：蠔味高麗菜
湯：菠菜豬肝湯

熱 量：823 Kcal
蛋白質：24.9 g
脂 肪：24.1 g
醣 類：123.4 g

