

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月24日 星期五

主食：小米飯 熱量：825 Kcal
主菜：蔭冬瓜豆腐蒸魚 蛋白質：28.9 g
副菜：青椒拌香腸 脂肪：25.4 g
副菜：醋溜海帶絲 醣類：120.2 g
青菜：鮮菇大白菜
湯：黃瓜魚丸湯

日期：6月25日 星期六

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：馬鈴薯燉肉 蛋白質：27.4 g
副菜：梅醬竹筍 脂肪：23.7 g
副菜：彩椒皮蛋 醣類：129.0 g
青菜：蒜片高麗菜
湯：仙草凍奶茶

