

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月10日 星期六

主食：白米飯
主菜：成都子雞
副菜：客家小炒
副菜：高麗菜炒花魷
青菜：薑絲A菜
湯：地瓜芋圓湯

熱 量：824 Kcal
蛋白質：25.6 g
脂 肪：24.4 g
醣 類：122.4 g

日期：9月12日 星期一

主食：白米飯
主菜：蔥燒排骨
副菜：黃瓜拌燻雞絲
副菜：大白菜燜油腐
青菜：蠔油淋油菜
湯：冬菜粉絲湯

熱 量：833 Kcal
蛋白質：22.7 g
脂 肪：23.7 g
醣 類：131.5 g

