

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月11日 星期五

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：香酥檸檬魚 蛋白質：25.7 g
副菜：菜豆炒肉絲 脂肪：27.0 g
副菜：青江菜拌雞胗 醣類：124.8 g
青菜：蛋酥高麗菜
湯：香菇雞湯

日期：1月14日 星期一

主食：白米飯 熱量：835 Kcal
主菜：椒鹽雞丁 蛋白質：32.4 g
副菜：沙茶芥蘭豬肝 脂肪：25.5 g
副菜：鹹蛋苦瓜 醣類：121.3 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：瓢瓜排骨湯

