

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月20日 星期三

主食：炒什錦拉麵
主菜：檸檬烤翅腿
副菜：乾煸四季豆
青菜：蒜味青江菜
湯：青木瓜貢丸湯

熱 量：822 Kcal
蛋白質：27.1 g
脂 肪：23.2 g
醣 類：126.0 g

日期：3月21日 星期四

主食：白米飯
主菜：花瓜肉燥
副菜：青椒炒雞絲
副菜：西蘭花拌魷魚
青菜：薑絲小白菜
湯：紅豆湯

熱 量：836 Kcal
蛋白質：23.4 g
脂 肪：22.0 g
醣 類：138.9 g

