

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月10日 星期五

主食：白米飯	熱 量：824 Kcal
主菜：三杯雞	蛋白質：23.5 g
副菜：高麗菜魚羹	脂 肪：20.9 g
副菜：水果	醣 類：134.2 g
青菜：絲瓜粉絲煲	
湯：結頭菜虱目魚丸湯	

日期：5月13日 星期一

主食：白米飯	熱 量：836 Kcal
主菜：魚香肉絲	蛋白質：28.8 g
副菜：香酥茄子	脂 肪：27.0 g
副菜：香菇炒粉豆	醣 類：119.1 g
青菜：蒜味皇宮菜	
湯：椰果綠茶	

