

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月3日 星期一

主食：白米飯 熱量：826 Kcal
主菜：雙蔥豆豉燒雞 蛋白質：22.8 g
副菜：黃干絲拌金針菇 脂肪：26.3 g
副菜：四季豆炒竹輪 醣類：122.6 g
青菜：薑絲小白菜
湯：珍珠綠茶

日期：6月4日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：815 Kcal
主菜：高昇排骨 蛋白質：22.8 g
副菜：椒鹽彩椒百頁豆腐 脂肪：24.9 g
副菜：高麗菜燒麵輪 醣類：125.1 g
青菜：蒜味地瓜葉
湯：玉米濃湯

