

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月5日 星期一

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：香辣咖哩鴨 蛋白質：27.4 g
副菜：芥蘭拌五香豆干 脂肪：28.2 g
副菜：鹹蛋炒瓢瓜 醣類：122.4 g
青菜：鮮菇高麗菜
湯：椰果綠茶

日期：8月6日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：850 Kcal
主菜：蒜香柳葉魚 蛋白質：26.5 g
副菜：彩椒甜不辣 脂肪：26.7 g
副菜：雞肉拌木鬚豆芽菜 醣類：124.5 g
青菜：薑絲小白菜
湯：蘿蔔排骨湯

