

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月5日 星期四

主食：白米飯 熱 量：836 Kcal
主菜：蒲燒鹹魚 蛋白質：22.3 g
副菜：泡菜年糕 脂 肪：26.2 g
副菜：小黃瓜拌八寶丸 醣 類：129.6 g
青菜：芹香鮮菇高麗菜
湯：珍珠奶茶

日期：1月6日 星期五

主食：五穀米飯 熱 量：841 Kcal
主菜：醬油糖燒豬柳 蛋白質：28.1 g
副菜：絲瓜蛤蜊 脂 肪：26.8 g
副菜：水果 醣 類：121.7 g
青菜：青花培根玉米筍
湯：酸辣湯

