

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月12日 星期四

主食：蕎麥飯 熱 量：840 Kcal
主菜：香酥魚丁 蛋白質：27.1 g
副菜：田園四色 脂 肪：26.8 g
副菜：芥藍拌雞胗 醣 類：122.7 g
青菜：薑香小白菜
湯：地瓜芋圓湯

日期：1月13日 星期五

主食：白米飯 熱 量：835 Kcal
主菜：海結燒肉 蛋白質：29.5 g
副菜：沙茶白菜鴨血豆腐煲 脂 肪：21.5 g
副菜：水果 醣 類：129.5 g
青菜：什錦高麗菜
湯：芥菜雞湯

