

午餐菜色及營養成分分析

日期：3月23日 星期四

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：25.7 g
副菜：玉米四色 脂肪：23.4 g
副菜：白菜豆腐煲 醣類：131.7 g
青菜：蒜味萵苣
湯：綠豆粉圓湯

日期：3月24日 星期五

主食：小米飯 熱量：843 Kcal
主菜：甜麵醬豬柳 蛋白質：29.5 g
副菜：香滷筍干 脂肪：27.0 g
副菜：水果 醣類：123.8 g
青菜：鹹蛋高麗菜
湯：蔭瓜苦瓜雞湯

