

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月8日 星期四

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：31.3 g
副菜：水果 脂肪：20.8 g
副菜：豆干炒雞絲 醣類：137.2 g
青菜：絲瓜麵線
湯：虱目魚皮湯

日期：6月9日 星期五

主食：焗烤咖哩肉醬螺旋麵 熱量：836 Kcal
主菜：雞米花 蛋白質：30.6 g
副菜：玉米筍鮮菇綠花椰 脂肪：25.9 g
湯：玉米濃湯 醣類：124.5 g

