

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月19日 星期一

主食：白米飯
主菜：黑椒醬豬柳
副菜：蒜味毛豆莢
副菜：照燒甜不辣
青菜：魚板高麗菜
湯：古早味紅茶

熱 量：845 Kcal
蛋白質：26.8 g
脂 肪：24.5 g
醣 類：128.7 g

日期：6月20日 星期二

主食：麥片飯
主菜：樹仔豆腐蒸魚
副菜：鮮筍木耳雞絲
副菜：泰式醬拌黃豆芽
青菜：蒜油地瓜葉
湯：紫菜蛋花湯

熱 量：821 Kcal
蛋白質：29.3 g
脂 肪：24.2 g
醣 類：122.9 g

