

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月8日 星期三

主食：廣東粥 熱量：840 Kcal
主菜：香酥雞腿 蛋白質：24.5 g
副菜：奶香餐包 脂肪：22.3 g
青菜：薑絲小白菜 醣類：133.7 g

日期：11月9日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：846 Kcal
主菜：梅子雞 蛋白質：28.9 g
副菜：泰式寬粉 脂肪：21.3 g
副菜：水果 醣類：134.2 g
青菜：玉米筍拌花椰菜
湯：榨菜肉絲湯

