

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月25日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：皇帝豆燜油豆腐 蛋白質：27.4 g
副菜：玉米蒸蛋 脂肪：25.3 g
副菜：金菇木鬚鮮筍 醣類：123.1 g
青菜：雙色花椰
湯：蔬食酸辣湯

日期：6月26日 星期二

主食：紫米飯 熱量：817 Kcal
主菜：蔭豉鳳梨排骨 蛋白質：29.7 g
副菜：小黃瓜炒透抽 脂肪：22.7 g
副菜：酸菜煲豬血 醣類：124.8 g
青菜：蒜味萵苣
湯：虱目魚皮湯

