

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月2日 星期一

主食：白米飯 熱量：841 Kcal
主菜：桶筍燒雞 蛋白質：26.4 g
副菜：梅香蒸南瓜 脂肪：25.7 g
副菜：韓式醬拌豆芽木鬚 醣類：123.9 g
青菜：薑絲油菜
湯：椰果洛神花茶

日期：5月3日 星期二

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：紅蔥肉燥 蛋白質：26.7 g
副菜：醬燒油腐筍片 脂肪：24.5 g
副菜：水果 醣類：131.5 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：蘿蔔蛤蜊鳩蛋湯

