

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月6日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：839 Kcal
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：25.5 g
副菜：蒜味海茸 脂肪：24.6 g
副菜：鮮筍金菇 醣類：126.8 g
青菜：紅K高麗菜
湯：芥菜雞湯

日期：5月7日 星期六

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：花瓜蒸肉 蛋白質：23.3 g
副菜：小黃瓜拌香腸 脂肪：25.6 g
副菜：鮮菇拌玉米粒 醣類：130.1 g
青菜：蒜炒蘿蔓菜
湯：光泉鮮豆漿

