

午餐菜色及營養成分分析

日期：5月30日 星期一

主食：白米飯 熱量：846 Kcal
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：23.9 g
副菜：豆瓣拌冬粉 脂肪：23.8 g
副菜：鮮筍炒木鬚 醣類：137.1 g
青菜：鮮菇大白菜
湯：酸辣湯



日期：5月31日 星期二

主食：白米飯 熱量：839 Kcal
主菜：南瓜雞丁 蛋白質：24.7 g
副菜：鮮味蒸蛋 脂肪：26.0 g
副菜：香滷冬瓜 醣類：125.6 g
青菜：蒜香萵苣
湯：仙草蜜

