

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月1日 星期三

主食：白米飯 熱量：833 Kcal
主菜：樹仔蒸肉 蛋白質：30.2 g
副菜：鮪魚沙拉 脂肪：24.6 g
副菜：德國香腸拌高麗菜 醣類：122.9 g
青菜：蒜香菜豆
湯：蘿蔔雞湯

日期：6月2日 星期四

主食：五穀米飯 熱量：836 Kcal
主菜：蒜香柳葉魚 蛋白質：24.7 g
副菜：蜜汁甜不辣 脂肪：22.8 g
副菜：小黃瓜拌杏鮑菇 醣類：132.5 g
青菜：蒜油地瓜葉
湯：檸檬山粉圓

