

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月3日 星期五

主食：白米飯 熱量：825 Kcal
主菜：五香豆干滷肉燥 蛋白質：26.6 g
副菜：玉米粒炒菜脯 脂肪：22.8 g
副菜：水果 醣類：131.4 g
青菜：高麗菜拌雞胥
湯：冬瓜魚柳湯



日期：6月4日 星期六

主食：粽夏葉飄香 熱量：834 Kcal
副菜：卡啦雞腿 蛋白質：26.9 g
副菜：百香果木瓜絲 脂肪：25.9 g
青菜：雙色花椰 醣類：126.8 g
湯：鮮筍排骨湯

