

午餐菜色及營養成分分析

日期：6月20日 星期一

主食：白米飯 熱量：821 Kcal
主菜：糖醋鮮菇油豆腐 蛋白質：28.3 g
副菜：香滷筍干 脂肪：24.5 g
副菜：菠菜蒸蛋 醣類：124.3 g
青菜：蒜油高麗菜
湯：白菜鮮蔬湯

日期：6月21日 星期二

主食：白米飯 熱量：829 Kcal
主菜：豆豉燒雞 蛋白質：24.8 g
副菜：梅干燜苦瓜 脂肪：25.2 g
副菜：西芹拌魷魚 醣類：124.4 g
青菜：薑絲油菜
湯：波霸冬瓜茶

