

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月5日 星期五

主食：白米飯 熱量：835 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：29.3 g
副菜：白菜魚羹 脂肪：18.7 g
副菜：水果 醣類：142.3 g
青菜：蒜香萵苣
湯：豆薯蛋花湯

日期：8月8日 星期一

主食：山島香鬆飯 熱量：841 Kcal
主菜：豆豉雙蔥燒雞 蛋白質：27.6 g
副菜：小黃瓜拌香腸 脂肪：27.4 g
副菜：鳩蛋瓢瓜 醣類：120.5 g
青菜：蒜味萵苣
湯：鳳梨椰果甜湯

