

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月17日 星期三

主食：什錦炒麵 熱量：850 Kcal
主菜：鮮吃魚 蛋白質：27.7 g
副菜：蔥醬海帶捲 脂肪：26.2 g
青菜：薑絲油菜 醣類：127.8 g
湯：黃瓜貢丸湯

日期：8月18日 星期四

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：蒜香鹽酥雞 蛋白質：27.0 g
副菜：鴨血凍豆腐 脂肪：24.0 g
副菜：鮮筍炒木鬚 醣類：128.5 g
青菜：魚板莧菜
湯：茉香綠茶

