

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月23日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：823 Kcal
主菜：樹仔蒸魚 蛋白質：29.7 g
副菜：青椒炒肉絲 脂肪：23.3 g
副菜：蟹絲大黃瓜 醣類：125.4 g
青菜：酸菜豆芽菜
湯：香菇雞湯

日期：8月24日 星期三

主食：皮蛋瘦肉粥 熱量：850 Kcal
主菜：香烤鴛鴦丸 蛋白質：29.5 g
副菜：煉乳銀絲卷 脂肪：24.9 g
青菜：涼拌鴨掌小黃瓜 醣類：126.0 g

