

午餐菜色及營養成分分析

日期：8月25日 星期四

主食：白米飯 熱量：850 Kcal
主菜：桂花梅子雞 蛋白質：25.5 g
副菜：筍片燜油腐 脂肪：25.8 g
副菜：水果 醣類：127.1 g
青菜：麵線絲瓜
湯：玉米濃湯

日期：8月26日 星期五

主食：小米飯 熱量：817 Kcal
主菜：花生豬腳 蛋白質：28.6 g
副菜：蘋果沙拉 脂肪：25.6 g
副菜：火腿拌蘿蔔絲 醣類：119.6 g
青菜：薑香油菜
湯：光泉薏仁糙米漿

