

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月22日 星期四

主食：白米飯 熱量：846 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：25.5 g
副菜：泰式寬冬粉 脂肪：21.5 g
副菜：水果 醣類：136.5 g
青菜：蒜香油菜
湯：青木瓜排骨湯
副菜：起司薯餅



日期：9月23日 星期五

主食：小米飯 熱量：832 Kcal
主菜：冬瓜燒鴨 蛋白質：27.7 g
副菜：鮮味蒸蛋 脂肪：25.8 g
副菜：高麗菜拌雞胗 醣類：122.2 g
青菜：蔥醬青江菜
湯：精力蜆湯

