

午餐菜色及營養成分分析

日期：9月3日 星期一

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：脆瓜蒸肉 蛋白質：27.1 g
副菜：海茸雞絲 脂肪：22.1 g
副菜：高麗菜炒花枝丸 醣類：135.0 g
青菜：香蒜地瓜葉
主食：冬瓜黑輪湯

日期：9月4日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：838 Kcal
主菜：馬鈴薯燒雞 蛋白質：28.0 g
副菜：三杯皮蛋 脂肪：21.1 g
副菜：菜豆炒肉絲 醣類：137.5 g
青菜：薑絲鵝白菜
湯：梅子紅茶

