

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月4日 星期六

主食：白米飯 熱量：829 Kcal
主菜：糖醋魷魚 蛋白質：24.5 g
副菜：筍片炒油豆腐 脂肪：25.3 g
副菜：薑絲油菜 醣類：125.8 g
青菜：四季豆拌雞絲
湯：綠豆大麥仁甜湯

日期：1月6日 星期一

主食：白米飯 熱量：817 Kcal
主菜：黑椒醬百頁豆腐 蛋白質：23.4 g
副菜：三色蛋 脂肪：26.0 g
副菜：鮮菇拌海茸 醣類：121.4 g
青菜：雙色花椰
湯：迷迭香羅宋湯

