

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月9日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：849 Kcal
主菜：泰式肉片 蛋白質：23.7 g
副菜：甜麵醬燒豆包 脂肪：25.8 g
副菜：大白菜燜花魷魚 醣類：131.6 g
青菜：蒜味菠菜
湯：桂圓枸杞銀耳湯

日期：1月10日 星期五

主食：白米飯 熱量：836 Kcal
主菜：香酥檸檬魚 蛋白質：25.9 g
副菜：菜豆炒肉絲 脂肪：25.1 g
副菜：青江菜拌雞胗 醣類：125.9 g
青菜：蛋酥高麗菜
湯：菜脯雞湯

