

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月24日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：844 Kcal
主菜：沙茶醬豬柳 蛋白質：26.2 g
副菜：高麗菜拌德國香腸 脂肪：24.2 g
副菜：三杯茄子 醣類：129.9 g
青菜：蒜香空心菜
湯：玉米香菇貢丸湯

日期：11月25日 星期三

主食：蔬菜養生肉末粥 熱量：833 Kcal
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：28.4 g
副菜：黑糖饅頭 脂肪：23.0 g
青菜：綠野仙菠 醣類：132.2 g

