

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月1日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：847 Kcal
主菜：蘑菇醬豬柳 蛋白質：23.5 g
副菜：蒜香海帶絲 脂肪：28.2 g
副菜：麵線絲瓜 醣類：123.8 g
青菜：蒜油萵苣
湯：豆薯魚柳湯

日期：12月2日 星期三

主食：海皇粥 熱量：827 Kcal
主菜：甜辣醬滷翅腿 蛋白質：28.6 g
副菜：煉乳銀絲卷 脂肪：22.8 g
青菜：蒜香山萵蒿 醣類：128.5 g

