

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月11日 星期五

主食：黑芝麻飯 熱量：845 Kcal
主菜：蒜味柳葉魚 蛋白質：23.4 g
副菜：培根沙拉 脂肪：25.1 g
副菜：沙茶冬粉煲 醣類：130.6 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：四物杏鮑菇雞湯

日期：12月14日 星期一

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：鳳梨苦瓜雞 蛋白質：27.6 g
副菜：海帶結滷麵輪 脂肪：25.2 g
副菜：小黃瓜炒雞捲 醣類：120.2 g
青菜：高麗菜炒肉絲
湯：菠菜豬肝湯

