

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月21日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：塔香三杯雞 蛋白質：22.4 g
副菜：冬瓜蒸蛤蜊 脂肪：26.9 g
副菜：海帶根拌香腸 醣類：125.5 g
青菜：枸杞山萵蒿
湯：桂圓米糕粥

日期：12月22日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：835 Kcal
副菜：泡菜炒蛋 蛋白質：23.1 g
副菜：宮保西芹甜不辣 脂肪：26.8 g
副菜：青椒炒干絲 醣類：123.7 g
青菜：絲瓜麵線
湯：蔬食酸辣湯

