

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月25日 星期五

主食：焗烤迷迭香肉醬蕃茄螺旋麵 熱 量：835 Kcal

主菜：麥克雞塊 蛋白質：29.2 g

青菜：美味青花菜 脂 肪：26.1 g

湯：蛤蜊巧達濃湯 醣 類：125.1 g

副菜：小黃瓜炒豆皮

日期：12月28日 星期一

主食：白米飯 熱 量：829 Kcal

主菜：桶筍燜雞 蛋白質：26.4 g

副菜：黑椒醬豆腸 脂 肪：26.8 g

副菜：蒜香海帶絲 醣 類：121.2 g

青菜：蠔味高麗菜

湯：檸檬紅茶

