

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月29日 星期二

主食：白米飯 熱量：834 Kcal
主菜：香酥魷魚 蛋白質：25.4 g
副菜：梅香蘭花干燉蘿蔔 脂肪：23.5 g
副菜：大白菜雞捲 醣類：127.5 g
青菜：蒜香山茼蒿
湯：香菇雞湯

日期：12月30日 星期三

主食：客家炒米粉 熱量：841 Kcal
副菜：風味魚條 蛋白質：25.7 g
副菜：涼拌小黃瓜 脂肪：26.1 g
青菜：蒜香菠菜 醣類：128.6 g
湯：韭香豬血小腸湯

