

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月21日 星期四

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：宮保魷魚 蛋白質：25.8 g
副菜：塔香海茸 脂肪：25.7 g
副菜：沙茶芥蘭炒豬肝 醣類：127.0 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：四神排骨湯

日期：11月22日 星期五

主食：小米飯 熱量：850 Kcal
主菜：紅燒花生豬腳 蛋白質：30.2 g
副菜：蒜泥醬米血 脂肪：24.4 g
副菜：高麗菜炒香腸 醣類：129.0 g
青菜：薑絲油菜
湯：仙楂烏梅湯

