

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月17日 星期五

主食：薏仁飯 熱量：837 Kcal
主菜：甜麵醬炒雞 蛋白質：28.7 g
副菜：瓢瓜燜貢丸 脂肪：23.4 g
副菜：小白菜拌雞胗 醣類：125.2 g
青菜：薑味油菜
湯：冬菜粉絲湯

日期：12月20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

