

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月3日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：836 Kcal
主菜：雙蔥燒雞 蛋白質：23.1 g
副菜：蒜味海帶絲 脂肪：24.9 g
副菜：香腸炒高麗菜 醣類：129.4 g
青菜：芥蘭拌花魷魚
湯：茉香綠茶

日期：12月6日 星期一

主食：白米飯 熱量：830 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：28.1 g
副菜：榨菜炒雞絲 脂肪：24.8 g
副菜：香酥洋香菜紫茄 醣類：129.0 g
青菜：蟹味棒高麗菜
湯：味噌豆腐湯

