

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月9日 星期四

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：芋頭燜雞 蛋白質：27.6 g
副菜：鮪魚聰明蛋 脂肪：23.0 g
副菜：水果 醣類：126.2 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：冬瓜魚丸湯

日期：12月10日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：844 Kcal
主菜：蒜味柳葉魚 蛋白質：23.6 g
副菜：培根沙拉 脂肪：25.2 g
副菜：沙茶冬粉煲 醣類：130.1 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：四物杏鮑菇雞湯

