

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月5日 星期三

主食：鍋燒意麵 熱量：843 Kcal
主菜：小黑輪條/魚餃 蛋白質：24.0 g
副菜：珍珠魚丸/烏蛋 脂肪：25.4 g
副菜：奶香餐包 醣類：132.9 g

日期：1月6日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：828 Kcal
主菜：泰式肉片 蛋白質：33.7 g
副菜：甜麵醬燒豆包 脂肪：19.7 g
副菜：大白菜燜花魷魚 醣類：134.6 g
青菜：蒜香菠菜
湯：桂圓枸杞銀耳湯

