

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月23日 星期三

主食：蔬菜養生肉末粥 熱量：846 Kcal
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：27.8 g
副菜：黑糖饅頭 脂肪：24.9 g
青菜：蒜味青江菜 醣類：131.6 g

日期：11月24日 星期四

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：酸菜鴨 蛋白質：26.6 g
副菜：豆瓣醬冬粉 脂肪：22.0 g
副菜：油菜炒花枝丸 醣類：128.9 g
青菜：白精靈菇燜絲瓜
湯：枸杞紅棗綠豆湯

