

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月13日 星期二

主食：麥片小米飯 熱量：820 Kcal
主菜：樹仔豆腐蒸魚 蛋白質：25.0 g
副菜：脆筍炒木耳 脂肪：22.4 g
副菜：沙茶豆芽雞絲 醣類：128.8 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：四神排骨湯

日期：12月14日 星期三

主食：麻油雞飯 熱量：825 Kcal
主菜：雲頂茶葉蛋 蛋白質：25.0 g
副菜：水果 脂肪：25.2 g
青菜：蒜味地瓜葉 醣類：124.6 g
湯：蕃茄蔬菜湯

