

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月29日 星期四

主食：白米飯 熱量：834 Kcal
主菜：香菇肉燥 蛋白質：26.9 g
副菜：蝦米炒大黃瓜 脂肪：25.1 g
副菜：三色蛋 醣類：129.0 g
青菜：香蒜高麗菜
湯：紅豆桂圓甜湯

日期：12月30日 星期五

主食：山島香鬆飯 熱量：844 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：29.4 g
副菜：客家小炒 脂肪：21.0 g
副菜：水果 醣類：133.4 g
青菜：薑味豆芽菜
湯：虱目魚皮湯

