

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月5日 星期一

主食：鱈魚香鬆飯 熱量：846 Kcal
主菜：香菇筍燒豆干 蛋白質：24.3 g
副菜：咖哩洋芋 脂肪：25.2 g
副菜：羅勒麻油米血 醣類：130.8 g
青菜：蒜味菠菜
湯：波霸紅茶

日期：12月6日 星期二

主食：白米飯 熱量：830 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：28.1 g
副菜：榨菜炒雞絲 脂肪：24.8 g
副菜：香酥洋香菜紫茄 醣類：129.0 g
青菜：蟹味棒高麗菜
湯：味噌豆腐湯

