

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月9日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：843 Kcal
主菜：蒜香魚丁 蛋白質：23.9 g
副菜：培根沙拉 脂肪：27.1 g
副菜：沙茶冬粉煲 醣類：125.3 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：四物杏鮑菇雞湯

日期：12月12日 星期一

主食：白米飯 熱量：844 Kcal
主菜：鳳梨苦瓜雞 蛋白質：27.4 g
副菜：小黃瓜炒肉捲 脂肪：24.3 g
副菜：海帶結滷麵輪 醣類：127.0 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：菠菜豬肝湯

