

午餐菜色及營養成分分析

日期：2月24日 星期四

主食：藜麥糙米飯 熱量：840 Kcal
主菜：黑椒醬香蔥佐雞 蛋白質：25.2 g
副菜：宮保皮蛋 脂肪：24.4 g
副菜：沙茶芥蘭貢丸 醣類：127.8 g
青菜：薑味尼龍菜
湯：冬瓜蛤蜊湯

日期：2月25日 星期五

主食：白米飯 熱量：850 Kcal
主菜：紅蔥香菇肉燥 蛋白質：29.8 g
副菜：水果 脂肪：26.6 g
副菜：豆芽菜拌雞絲 醣類：130.3 g
青菜：德式香腸高麗菜
湯：暖暖燒仙草

