

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月15日 星期五

主食：薏仁飯 熱量：824 Kcal
主菜：甜麵醬炒鴨肉 蛋白質：26.7 g
副菜：瓢瓜燜貢丸 脂肪：25.9 g
副菜：青花菜拌雞胥 醣類：120.0 g
青菜：薑味油菜
湯：茉香綠茶

日期：12月18日 星期一

主食：白米飯 熱量：847 Kcal
主菜：塔香三杯雞 蛋白質：24.1 g
副菜：冬瓜蒸蛤蜊 脂肪：25.2 g
副菜：海帶根拌香腸 醣類：129.0 g
青菜：紅蘿蔔豆芽菜
湯：桂圓米糕粥

