

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月19日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：828 Kcal
主食：泡菜炒蛋 蛋白質：24.1 g
副菜：宮保西芹甜不辣 脂肪：26.4 g
副菜：青椒炒干絲 醣類：122.8 g
青菜：蒜香豆芽菜
湯：蔬食酸辣湯

日期：12月20日 星期三

主食：地瓜飯 熱量：832 Kcal
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：28.8 g
副菜：肉香筍干 脂肪：19.6 g
副菜：水果 醣類：133.9 g
青菜：什錦高麗菜
湯：剝皮辣椒蘿蔔雞湯

