

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月21日 星期四

主食：白米飯 熱量：837 Kcal
主菜：咖哩地瓜雞 蛋白質：22.8 g
副菜：玉米粒炒菜脯 脂肪：20.9 g
副菜：香滷冬瓜花枝丸 醣類：140.0 g
青菜：薑味小白菜
湯：暖暖燒仙草

日期：12月22日 星期五

青菜：焗烤迷迭香肉醬蕃茄螺旋麵 熱量：829 Kcal
主菜：麥克雞塊 蛋白質：28.5 g
青菜：美味青花菜 脂肪：23.1 g
湯：蛤蜊巧達濃湯 醣類：130.8 g

