

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月25日 星期一

主食：白米飯 熱量：829 Kcal
主菜：桶筍燜雞 蛋白質：26.4 g
副菜：黑椒醬豆腸 脂肪：26.8 g
副菜：蒜香海帶絲 醣類：121.2 g
青菜：蠔味高麗菜
湯：檸檬紅茶

日期：12月26日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：843 Kcal
副菜：茄汁魷魚 蛋白質：31.8 g
副菜：梅香蘭花干燉蘿蔔 脂肪：13.9 g
副菜：金沙南瓜 醣類：156.2 g
青菜：大白菜雞捲
湯：香菇雞湯

