

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月7日 星期四

主食：白米飯 熱量：864 Kcal
主菜：芋頭燜雞 蛋白質：27.8 g
副菜：鮪魚聰明蛋 脂肪：29.5 g
副菜：香酥洋香菜紫茄 醣類：120.6 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：冬瓜魚丸湯

日期：12月8日 星期五

主食：蕎麥飯 熱量：843 Kcal
主菜：蒜香魚丁 蛋白質：23.9 g
副菜：培根沙拉 脂肪：27.1 g
副菜：沙茶冬粉煲 醣類：125.3 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：四物杏鮑菇雞湯

