

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月2日 星期二

主食：白米飯 熱量：845 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：23.6 g
副菜：黑椒醬百頁豆腐 脂肪：27.8 g
副菜：鮮菇拌海茸 醣類：123.4 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：珍珠綠茶

日期：1月3日 星期三

主食：鍋燒意麵 熱量：842 Kcal
主菜：小黑輪條/魚餃 蛋白質：26.2 g
副菜：珍珠魚丸/烏蛋 脂肪：33.2 g
副菜：杯子蛋糕 醣類：111.9 g

