

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月22日 星期一

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：蔥燒肉片 蛋白質：25.1 g
副菜：沙茶粉絲煲 脂肪：22.0 g
副菜：蒲燒豆干 醣類：131.5 g
青菜：蒜香高麗菜
湯：黃瓜魚丸湯

日期：1月23日 星期二

主食：小米飯 熱量：838 Kcal
主菜：梅子雞 蛋白質：23.8 g
副菜：炸醬培根洋芋 脂肪：25.1 g
副菜：香滷筍干 醣類：128.3 g
青菜：香蒜萵苣
湯：暖暖燒仙草

