

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月10日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：843 Kcal
主菜：香菇筍燒豆干 蛋白質：25.3 g
副菜：咖哩洋芋 脂肪：25.1 g
副菜：羅勒麻油米血 醣類：129.3 g
青菜：蒜味菠菜
湯：味噌豆腐湯

日期：12月11日 星期三

主食：海皇粥 熱量：827 Kcal
主菜：甜辣醬滷翅腿 蛋白質：28.6 g
副菜：煉乳銀絲卷 脂肪：22.8 g
青菜：蒜香山茼蒿 醣類：128.5 g

