

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月12日 星期四

主食：白米飯 熱量：821 Kcal
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：26.8 g
副菜：鮪魚聰明蛋 脂肪：22.3 g
副菜：水果 醣類：132.8 g
青菜：蒜味空心菜
湯：冬瓜魚丸湯

日期：12月13日 星期五

主食：黑芝麻飯 熱量：845 Kcal
主菜：蒜味柳葉魚 蛋白質：23.4 g
副菜：培根沙拉 脂肪：25.1 g
副菜：沙茶冬粉煲 醣類：130.6 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：四物杏鮑菇雞湯

