

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月16日 星期一

主食：白米飯 熱量：828 Kcal
主菜：鳳梨苦瓜雞 蛋白質：26.5 g
副菜：肉香菜豆 脂肪：25.3 g
副菜：海帶結滷麵輪 醣類：122.4 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：菠菜豬肝湯

日期：12月17日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：826 Kcal
主菜：樹仔豆腐蒸魚 蛋白質：25.0 g
副菜：脆筍炒木耳 脂肪：22.4 g
副菜：回鍋肉片 醣類：131.6 g
青菜：薑絲尼龍菜
湯：濃醇奶茶

