

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月2日 星期一

主食：白米飯 熱 量：843 Kcal
青菜：芋頭燜雞 蛋白質：28.9 g
副菜：鹹蛋炒大黃瓜 脂 肪：25.5 g
副菜：麻醬三絲 醣 類：124.1 g
青菜：木鬚油菜
湯：椰果西米露

日期：12月3日 星期二

主食：胚芽米飯 熱 量：847 Kcal
主菜：蘑菇醬豬柳 蛋白質：23.5 g
副菜：蒜香海帶絲 脂 肪：28.2 g
副菜：麵線絲瓜 醣 類：123.8 g
青菜：蒜油萵苣
湯：豆薯魚柳湯

