

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月23日 星期一

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：塔香三杯雞 蛋白質：24.0 g
副菜：冬瓜蒸蛤蜊 脂肪：25.6 g
副菜：海帶根拌香腸 醣類：121.5 g
青菜：枸杞高麗菜
湯：四神排骨湯

日期：12月24日 星期二

主食：紫米飯 熱量：838 Kcal
主菜：泡菜炒豆腐蛋 蛋白質：22.3 g
副菜：宮保西芹甜不辣 脂肪：26.2 g
副菜：青椒炒干絲 醣類：127.7 g
青菜：絲瓜麵線
湯：暖暖燒仙草

