

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月25日 星期三

主食：焗烤迷迭香肉醬蕃茄螺旋麵 熱量：833 Kcal
主菜：麥克雞塊 蛋白質：29.8 g
青菜：美味青花菜 脂肪：23.0 g
湯：蛤蜊巧達濃湯 醣類：130.6 g

日期：12月26日 星期四

主食：白米飯 熱量：839 Kcal
主菜：香菇肉燥 蛋白質：26.0 g
副菜：玉米粒炒菜脯 脂肪：24.8 g
副菜：高麗菜拌花枝丸 醣類：136.8 g
青菜：薑味小白菜
湯：桂圓紅棗茶

