

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月27日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：838 Kcal
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：28.1 g
副菜：肉香筍干 脂肪：23.4 g
副菜：小黃瓜炒豆皮 醣類：129.0 g
青菜：什錦大白菜
湯：酸辣湯

日期：12月30日 星期一

主食：白米飯 熱量：829 Kcal
主菜：桶筍燜雞 蛋白質：26.4 g
副菜：黑椒醬豆腸 脂肪：26.8 g
副菜：蒜香海帶絲 醣類：121.2 g
青菜：蠔味高麗菜
湯：檸檬紅茶

