

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月6日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：832 Kcal
主菜：雙蔥燒雞 蛋白質：26.5 g
副菜：蒜味海帶絲 脂肪：23.5 g
副菜：芥蘭拌花魷魚 醣類：127.5 g
青菜：德國香腸炒高麗菜
湯：茉香綠茶

日期：12月9日 星期一

主食：蕎麥飯 熱量：830 Kcal
主菜：豆乳洋蔥燒雞 蛋白質：22.2 g
副菜：榨菜炒肉絲 脂肪：23.7 g
副菜：香酥洋香菜紫茄 醣類：130.5 g
青菜：蟹味棒高麗菜
湯：珍珠紅茶

