

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月18日 星期六

主食：白米飯 熱量：825 Kcal
主菜：椒鹽魚丁 蛋白質：26.9 g
副菜：巴西里洋芋絲 脂肪：23.7 g
副菜：沙茶芥蘭豬肝 醣類：127.9 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：酸筍雞湯

日期：11月20日 星期一

主食：白米飯 熱量：831 Kcal
主菜：筍乾燜豆干 蛋白質：24.6 g
副菜：香菇蒸蛋 脂肪：26.1 g
副菜：甜心地瓜 醣類：124.0 g
青菜：雙色花椰
湯：蕃茄羅宋湯

