

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月20日 星期三

主食：麻油雞飯 熱量：849 Kcal
副菜：雲頂茶葉蛋 蛋白質：28.8 g
青菜：香蒜地瓜葉 脂肪：25.1 g
湯：蕃茄蘿蔔玉米湯 醣類：125.6 g

日期：12月21日 星期四

主食：白米飯 熱量：849 Kcal
主菜：椒鹽白魷魚條 蛋白質：25.5 g
副菜：榨菜肉絲 脂肪：27.3 g
副菜：油蔥酥高麗菜 醣類：123.3 g
青菜：脆筍木耳杏鮑菇
湯：桂圓米糕粥

