

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月25日 星期一

主食：白米飯 熱量：827 Kcal
主菜：香酥鹽酥雞 蛋白質：24.6 g
副菜：瓢瓜燜烏蛋 脂肪：25.1 g
副菜：宮保油豆腐 醣類：124.0 g
青菜：麵線絲瓜
湯：香醇奶茶

日期：12月26日 星期二

主食：地瓜飯 熱量：847 Kcal
主菜：蒜香柳葉魚 蛋白質：26.9 g
副菜：香滷肉香筍干 脂肪：24.2 g
副菜：海帶絲拌黃干絲 醣類：125.2 g
青菜：高麗菜拌雞捲
湯：青木瓜排骨湯

