

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月27日 星期三

主食：酸辣湯麵 熱量：828 Kcal
主菜：酥脆豬排 蛋白質：28.3 g
副菜：香烤藍莓派 脂肪：25.3 g
青菜：薑味油菜 醣類：124.1 g

日期：12月28日 星期四

主食：黑芝麻飯 熱量：833 Kcal
主菜：香菇燒雞 蛋白質：29.6 g
副菜：青椒肉絲 脂肪：25.3 g
副菜：田園四色 醣類：119.5 g
青菜：蒜香青江菜
湯：菠菜豬肝湯

