

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月13日 星期三

主食：鍋燒意麵 熱量：843 Kcal
主菜：蒲燒翅腿 蛋白質：23.3 g
副菜：雲頂泡菜 脂肪：26.6 g
副菜：黑糖馬拉糕 醣類：131.3 g

日期：1月14日 星期四

主食：白米飯 熱量：846 Kcal
主菜：海結燒肉 蛋白質：24.5 g
副菜：沙茶粉絲蛋餃 脂肪：25.2 g
副菜：水果 醣類：128.8 g
青菜：美味絲瓜
湯：鳳梨苦瓜雞湯

