

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月15日 星期五

主食：糙米飯 熱量：836 Kcal
主菜：樹仔豆腐蒸魚 蛋白質：28.1 g
副菜：蠔油燒桶筍蒟蒻 脂肪：25.1 g
副菜：麻油炒芥蘭豬肝 醣類：124.6 g
青菜：翠綠粉豆
湯：冰糖桂圓白木耳甜湯

日期：1月18日 星期一

主食：白米飯 熱量：829 Kcal
主菜：何首烏雞 蛋白質：27.9 g
副菜：花生小魚乾 脂肪：26.2 g
副菜：青椒炒肉絲 醣類：119.5 g
青菜：蒜油高麗菜
湯：咖哩海鮮濃湯

