

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月1日 星期四

主食：白米飯 熱量：842 Kcal
主菜：檸香紅鮭魚片 蛋白質：28.5 g
副菜：糖醋油腐 脂肪：21.8 g
副菜：韓式醬拌黃豆芽 醣類：131.7 g
青菜：什錦高麗菜
湯：綠豆麥片湯

日期：12月2日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：831 Kcal
主菜：豉汁燒雞 蛋白質：24.3 g
副菜：蘿蔔桶筍滷麵輪 脂肪：24.5 g
副菜：水果 醣類：127.1 g
青菜：薑絲油菜
湯：韭菜豬血湯

