

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月26日 星期一

主食：白米飯 熱量：823 Kcal
主菜：豆乳雞 蛋白質：26.4 g
副菜：筍絲炒金針菇 脂肪：25.1 g
副菜：香味海帶根 醣類：121.5 g
青菜：青脆萵苣
湯：紫米桂圓紅棗甜湯

日期：12月27日 星期二

主食：胚芽米飯 熱量：847 Kcal
主菜：花生豬腳 蛋白質：26.7 g
副菜：醬燒茄子 脂肪：24.4 g
副菜：蒜香菜豆 醣類：130.6 g
青菜：麵線絲瓜
湯：豆薯蛋花湯

