

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月30日 星期五

主食：白米飯

熱 量：850 Kcal

主菜：脆瓜肉燥

蛋白質：25.1 g

副菜：三杯米血

脂 肪：26.1 g

副菜：青椒拌雞絲

醣 類：133.8 g

青菜：木鬚豆芽菜

湯：暖暖燒仙草

