

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月14日 星期五

主食：黑芝麻飯 熱量：832 Kcal
主菜：蒜味柳葉魚 蛋白質：21.7 g
副菜：培根沙拉 脂肪：24.9 g
副菜：沙茶冬粉煲 醣類：129.0 g
青菜：蒜味高麗菜
湯：四物杏鮑菇雞湯

日期：12月17日 星期一

主食：白米飯 熱量：824 Kcal
主菜：鳳梨苦瓜雞 蛋白質：29.9 g
副菜：肉香菜豆 脂肪：23.6 g
副菜：海帶結滷麵輪 醣類：122.8 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：菠菜豬肝湯

