

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月18日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：830 Kcal
主菜：樹仔豆腐蒸魚 蛋白質：23.6 g
副菜：脆筍炒木耳 脂肪：25.2 g
副菜：回鍋肉片 醣類：127.7 g
青菜：蒜片山萵蒿
湯：濃醇奶茶

日期：12月19日 星期三

主食：麻油雞飯 熱量：825 Kcal
主菜：雲頂茶葉蛋 蛋白質：25.0 g
副菜：水果 脂肪：25.2 g
青菜：蒜味地瓜葉 醣類：124.6 g
湯：蕃茄蔬菜湯

