

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月25日 星期二

主食：紫米飯 熱量：838 Kcal
主菜：泡菜炒豆腐蛋 蛋白質：22.3 g
副菜：宮保西芹甜不辣 脂肪：26.2 g
副菜：青椒炒干絲 醣類：127.7 g
青菜：絲瓜麵線
湯：暖暖燒仙草

日期：12月26日 星期三

主食：客家炒米粉 熱量：825 Kcal
副菜：鮮味紅鮭魚丁 蛋白質：26.1 g
副菜：水果 脂肪：23.5 g
青菜：蒜香菠菜 醣類：129.0 g
湯：韭香豬血湯

