

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月27日 星期四

主食：白米飯 熱量：839 Kcal
主菜：香菇肉燥 蛋白質：26.0 g
副菜：玉米粒炒菜脯 脂肪：24.8 g
副菜：高麗菜拌花枝丸 醣類：136.8 g
青菜：薑味小白菜
湯：桂圓紅棗茶

日期：12月28日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：838 Kcal
主菜：糖醋魚丁 蛋白質：28.1 g
副菜：肉香筍干 脂肪：23.4 g
副菜：小黃瓜炒豆皮 醣類：129.0 g
青菜：什錦大白菜
湯：酸辣湯

