

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月23日 星期四

主食：白米飯 熱量：821 Kcal
主菜：泡菜蒸魚 蛋白質：27.6 g
副菜：青椒雞絲 脂肪：24.2 g
副菜：鮪魚沙拉 醣類：123.4 g
青菜：蒜泥地瓜葉
湯：紫菜蛋花湯

日期：11月24日 星期五

主食：小米飯 熱量：837 Kcal
主菜：泰式椒麻雞 蛋白質：30.0 g
副菜：高麗菜拌肉捲 脂肪：25.1 g
副菜：水果 醣類：123.7 g
青菜：香蒜片皇宮菜
湯：酸辣湯

