

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月1日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：849 Kcal
主菜：蠔油洋蔥燒肉 蛋白質：30.4 g
副菜：麻辣鴨血凍豆腐 脂肪：23.4 g
副菜：水果 醣類：129.8 g
青菜：香蒜青花菜
湯：芥菜香菇雞湯

日期：12月4日 星期一

主食：蕎麥飯 熱量：845 Kcal
主菜：蒜頭燜雞 蛋白質：23.6 g
副菜：蠔油燒冬瓜 脂肪：27.5 g
副菜：沙茶芥蘭拌香腸 醣類：124.8 g
青菜：蠔味絲大白菜
湯：結頭菜貢丸湯

