

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月9日 星期六

主食：白米飯 熱量：850 Kcal
主菜：麻婆豬柳 蛋白質：24.7 g
副菜：筍絲拌雞絲金菇 脂肪：27.0 g
副菜：蒜泥醬米血 醣類：126.5 g
青菜：青炒莧菜
湯：回甘綠茶

日期：12月11日 星期一

主食：白米飯 熱量：823 Kcal
主菜：甜麵醬燒鴨 蛋白質：24.7 g
副菜：西芹甜不辣 脂肪：25.2 g
副菜：黃干絲炒海帶絲 醣類：122.2 g
青菜：薑絲油菜
湯：豆薯蛋花湯

