

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月22日 星期五

主食：照燒雞腿漢堡
主菜：甜心地瓜
副菜：三角薯餅/蕃茄醬
主食：青花菜南瓜濃湯

熱 量：831 Kcal
蛋白質：24.7 g
脂 肪：23.8 g
醣 類：132.3 g

日期：12月23日 星期六

主食：小米飯
主菜：紅燒豬腳
副菜：醋味白菜魚羹
副菜：水果
青菜：木鬚豆芽菜
湯：韭菜豬血湯

熱 量：841 Kcal
蛋白質：30.4 g
脂 肪：26.4 g
醣 類：121.1 g

