

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月6日 星期六

主食：白米飯 熱量：826 Kcal
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：29.5 g
副菜：沙茶芥蘭豬肝 脂肪：24.0 g
副菜：五更鴨血凍豆腐 醣類：124.9 g
青菜：香蒜片皇宮菜
湯：冬菜粉絲湯

日期：1月8日 星期一

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：麻婆豆腐炒蛋 蛋白質：23.3 g
副菜：烤甜不辣 脂肪：26.3 g
副菜：沙茶劍筍 醣類：124.3 g
青菜：紅蔥醬地瓜葉
湯：蕃茄羅宋湯

