

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月14日 星期三

主食：酸辣湯麵
主菜：蠔油雞翅
副菜：喜兔包
青菜：蒜油地瓜葉

熱 量：833 Kcal
蛋白質：29.1 g
脂 肪：24.6 g
醣 類：126.6 g

日期：12月15日 星期四

主食：白米飯
主菜：五香肉燥
副菜：鴨血凍豆腐煲
副菜：水果
青菜：油蔥酥高麗菜
湯：瓢瓜魚柳湯

熱 量：842 Kcal
蛋白質：27.9 g
脂 肪：26.5 g
醣 類：128.8 g

