

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月20日 星期二

主食：白米飯 熱量：822 Kcal
主菜：椒鹽柳葉魚 蛋白質：27.5 g
副菜：榨菜炒肉絲 脂肪：19.9 g
副菜：芥藍拌雞胗 醣類：131.1 g
青菜：薑味尼龍菜
湯：四神小腸排骨湯



日期：12月21日 星期三

主食：麻油雞飯 熱量：833 Kcal
主菜：雲頂茶葉蛋 蛋白質：28.1 g
青菜：蒜油菠菜 脂肪：25.3 g
湯：酒釀紅豆湯圓 醣類：121.6 g

