

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月16日 星期五

主食：麥片飯 熱量：846 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：25.7 g
副菜：冬瓜海帶結 脂肪：23.5 g
副菜：青椒炒肉絲 醣類：130.3 g
青菜：黑椒豆芽菜
湯：可可亞

日期：11月17日 星期六

主食：白米飯 熱量：825 Kcal
主菜：蔭鳳梨醬蒸魚 蛋白質：27.6 g
副菜：小黃瓜拌甜不辣 脂肪：22.1 g
副菜：五更貢丸鴨血煲 醣類：128.4 g
青菜：蒜香空心菜
湯：榨菜肉絲湯

