

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月12日 星期三

主食：海皇粥
主菜：甜辣醬滷翅腿
副菜：煉乳銀絲卷
青菜：蒜香山茼蒿

熱 量：827 Kcal
蛋白質：28.6 g
脂 肪：22.8 g
醣 類：128.5 g

日期：12月13日 星期四

主食：白米飯
主菜：花瓜肉燥
副菜：鮪魚聰明蛋
副菜：水果
青菜：蒜味空心菜
湯：冬瓜魚丸湯

熱 量：821 Kcal
蛋白質：26.8 g
脂 肪：22.3 g
醣 類：132.8 g

