

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月22日 星期六

主食：焗烤迷迭香肉醬蕃茄螺旋麵 熱 量：849 Kcal

主菜：麥克雞塊 蛋白質：29.9 g

青菜：美味青花菜 脂 肪：23.9 g

湯：蛤蜊巧達濃湯 醣 類：133.3 g

日期：12月24日 星期一

主食：紫米飯 熱 量：833 Kcal

主菜：塔香三杯雞 蛋白質：24.2 g

副菜：冬瓜蒸蛤蜊 脂 肪：25.7 g

副菜：海帶根拌香腸 醣 類：123.9 g

青菜：枸杞高麗菜

湯：四神排骨湯

