

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月15日 星期二

主食：紅藜麥飯 熱量：832 Kcal
主菜：蒲燒鹹魚 蛋白質：28.7 g
副菜：白菜凍豆腐鍋 脂肪：24.3 g
副菜：青椒炒肉絲 醣類：126.8 g
青菜：蒜味山萵蒿
湯：玉米濃湯

日期：1月16日 星期三

主食：什錦肉片貓耳朵 熱量：828 Kcal
副菜：土魷魚條 蛋白質：28.0 g
副菜：海蜇皮小黃瓜 脂肪：22.2 g
青菜：香蒜菠菜 醣類：132.7 g
湯：冬瓜文蛤湯

