

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月2日 星期三

主食：白米飯 熱量：848 Kcal
主菜：金線蓮養生雞 蛋白質：25.4 g
副菜：魚香茄子 脂肪：24.9 g
副菜：蒜香山茼蒿 醣類：129.2 g
青菜：培根豆芽菜
湯：美味可可亞

日期：1月3日 星期四

主食：什錦烏龍麵 熱量：842 Kcal
主菜：虱目魚香腸 蛋白質：26.6 g
副菜：雲頂泡菜 脂肪：27.7 g
青菜：蒜香菠菜 醣類：125.5 g
湯：蕃茄蛋花湯

