

午餐菜色及營養成分分析

日期：11月27日 星期一

主食：麥片飯 熱量：836 Kcal
主菜：黑椒醬洋蔥燒雞 蛋白質：27.1 g
副菜：肉絲豆芽菜 脂肪：26.7 g
青菜：蒜香海茸 醣類：121.1 g
青菜：美味青江菜
湯：大頭菜排骨湯

日期：11月28日 星期二

主食：白米飯 熱量：830 Kcal
主菜：脆瓜肉燥 蛋白質：27.6 g
副菜：鹹蛋苦瓜 脂肪：26.8 g
副菜：沙茶高麗菜豆干丁 醣類：126.0 g
青菜：薑味油菜
湯：仙草蜜

