

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月5日 星期二

主食：山島香鬆飯
主菜：糖醋豆包
副菜：黑椒洋蔥蛋
副菜：豆瓣桂竹筍
青菜：香菇高麗菜
湯：紅豆薏仁湯

熱 量：845 Kcal
蛋白質：29.5 g
脂 肪：24.1 g
醣 類：129.2 g



日期：12月6日 星期三

主食：皮蛋瘦肉粥
副菜：香烤八寶丸
副菜：金黃銀絲卷
青菜：紅蔥油地瓜葉

熱 量：835 Kcal
蛋白質：30.1 g
脂 肪：24.6 g
醣 類：123.8 g

