

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月9日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：833 Kcal
主菜：三杯雞 蛋白質：29.0 g
副菜：瓢瓜燜魚豆腐 脂肪：21.2 g
副菜：五味魷魚 醣類：130.0 g
青菜：蒜香萵苣
湯：波霸西米露

日期：1月10日 星期三

主食：肉羹麵線 熱量：824 Kcal
副菜：黑糖餐包 蛋白質：26.5 g
副菜：海帶捲/蔥燒醬 脂肪：23.0 g
青菜：青炒山萵蒿 醣類：130.0 g

