

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月17日 星期三

主食：高麗菜雞茸玉米粥 熱量：838 Kcal
主菜：椒鹽柳葉魚 蛋白質：28.3 g
副菜：鮮肉包 脂肪：24.8 g
青菜：香蒜地瓜葉 醣類：125.3 g

日期：1月22日 星期一

主食：白米飯 熱量：840 Kcal
主菜：煙燻百頁拌花椰 蛋白質：24.5 g
副菜：玉米香菇蒸蛋 脂肪：23.8 g
副菜：香滷筍干 醣類：131.9 g
青菜：麵線絲瓜
湯：珍珠奶茶

