

午餐菜色及營養成分分析

日期：1月23日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：823 Kcal
主菜：冬瓜燒鴨 蛋白質：24.6 g
副菜：大白菜燒黑輪 脂肪：24.7 g
副菜：梅香南瓜 醣類：122.9 g
青菜：魚板高麗菜
湯：蘿蔔魚柳湯

日期：1月24日 星期三

主食：沙茶拌米粉 熱量：827 Kcal
副菜：香烤鴛鴦丸 蛋白質：24.2 g
副菜：五味茄子 脂肪：26.8 g
青菜：薑味尼龍菜 醣類：124.5 g
湯：瓜仔雞湯

