

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月2日 星期四

主食：什錦烏龍麵  
主菜：虱目魚香腸  
副菜：雲頂泡菜  
青菜：蒜香菠菜  
湯：蕃茄蛋花湯

熱 量：842 Kcal  
蛋白質：26.6 g  
脂 肪：27.7 g  
醣 類：125.5 g

日期：1月3日 星期五

主食：五穀米飯  
主菜：宮保豬柳  
副菜：香菇白菜肉羹  
副菜：水果  
青菜：雙色花椰菜  
湯：蔭瓜苦瓜雞湯

熱 量：840 Kcal  
蛋白質：27.1 g  
脂 肪：25.6 g  
醣 類：124.2 g

