

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：7月29日 星期三

主食：客家炒粿條 熱 量：845 Kcal  
主菜：百里香檸檬烤翅腿 蛋白質：30.1 g  
副菜：鴛鴦丸 脂 肪：26.1 g  
青菜：香蒜萵苣 醣 類：125.9 g  
湯：豆薯木耳蛋花湯

日期：7月30日 星期四

主食：白米飯 熱 量：829 Kcal  
主菜：黑胡椒醬豬柳 蛋白質：27.9 g  
副菜：青椒炒香腸 脂 肪：25.9 g  
副菜：蔥花醬油皮蛋 醣 類：119.4 g  
青菜：薑絲鵝白菜  
湯：綠豆薏仁湯

