

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月4日 星期一

主食：鱈魚香鬆飯 熱量：827 Kcal  
主菜：黑椒醬百頁豆腐 蛋白質：23.6 g  
副菜：三色蛋 脂肪：26.5 g  
副菜：鮮菇拌海茸 醣類：122.5 g  
青菜：雙色花椰  
湯：迷迭香羅宋湯

日期：1月5日 星期二

主食：白米飯 熱量：833 Kcal  
主菜：豆乳雞 蛋白質：29.8 g  
副菜：客家小炒 脂肪：20.7 g  
副菜：水果 醣類：131.1 g  
青菜：紅蔥醬地瓜葉  
湯：虱目魚皮湯

