

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月21日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：835 Kcal  
副菜：泡菜炒蛋 蛋白質：23.1 g  
副菜：宮保西芹甜不辣 脂肪：26.8 g  
副菜：青椒炒干絲 醣類：123.7 g  
青菜：絲瓜麵線  
湯：蔬食酸辣湯

日期：12月22日 星期三

主食：焗烤迷迭香肉醬蕃茄螺旋麵 熱量：781 Kcal  
主菜：麥克雞塊 蛋白質：28.3 g  
青菜：美味青花菜 脂肪：20.9 g  
湯：蛤蜊巧達濃湯 醣類：123.7 g

