

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月29日 星期三

主食：客家炒米粉 熱量：841 Kcal  
副菜：風味魚條 蛋白質：25.7 g  
副菜：涼拌小黃瓜 脂肪：26.1 g  
青菜：蒜香菠菜 醣類：128.6 g  
湯：韭香豬血小腸湯

日期：12月30日 星期四

主食：白米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：香菇肉燥 蛋白質：29.8 g  
副菜：鹹蛋炒大黃瓜 脂肪：24.3 g  
副菜：麻醬三絲 醣類：132.4 g  
青菜：木鬚油菜  
湯：紅豆桂圓甜湯

