

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月23日 星期五

青菜：焗烤迷迭香肉醬蕃茄螺旋 熱 量：829 Kcal  
主菜：麥克雞塊 蛋白質：28.5 g  
青菜：美味青花菜 脂 肪：23.1 g  
湯：蛤蜊巧達濃湯 醣 類：130.8 g

日期：12月26日 星期一

主食：白米飯 熱 量：829 Kcal  
主菜：桶筍燜雞 蛋白質：26.4 g  
副菜：黑椒醬豆腸 脂 肪：26.8 g  
副菜：蒜香海帶絲 醣 類：121.2 g  
青菜：蠔味高麗菜  
湯：檸檬紅茶

