

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月27日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：845 Kcal  
主菜：香酥魷魚 蛋白質：25.8 g  
副菜：梅香蘭花干燉蘿蔔 脂肪：19.1 g  
副菜：金沙南瓜 醣類：139.7 g  
青菜：大白菜雞捲  
湯：香菇雞湯

日期：12月28日 星期三

主食：客家炒米粉 熱量：836 Kcal  
副菜：風味魚條 蛋白質：26.7 g  
副菜：涼拌小黃瓜 脂肪：26.9 g  
青菜：蒜香青花菜 醣類：124.7 g  
湯：韭香豬血小腸湯

