

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：2月22日 星期二

主食：五穀米飯 熱量：843 Kcal  
主菜：梅干菜燒肉丁 蛋白質：26.1 g  
副菜：白菜魚羹 脂肪：19.7 g  
副菜：花椰拌煙燻百頁豆腐 醣類：139.9 g  
青菜：蒜味高麗菜  
湯：珍珠紅茶

日期：2月23日 星期三

主食：高麗菜雞茸玉米粥 熱量：839 Kcal  
主菜：蒲燒鯛魚 蛋白質：23.7 g  
副菜：桂冠鮮肉包 脂肪：24.0 g  
副菜：蠔油地瓜葉 醣類：132.3 g

