

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：8月17日 星期三

主食：香腸炒飯  
主菜：酥香旗魚條  
副菜：菜豆炒雞絲  
副菜：翠綠青花菜  
湯：蘿蔔黑輪湯

熱 量：835 Kcal  
蛋白質：22.8 g  
脂 肪：29.0 g  
醣 類：120.6 g

日期：8月18日 星期四

主食：白米飯  
主菜：花瓜肉燥  
副菜：田園四色  
副菜：水果  
青菜：蒜味高麗菜  
湯：酸辣湯

熱 量：830 Kcal  
蛋白質：26.6 g  
脂 肪：21.1 g  
醣 類：139.2 g

