

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月27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

日期：12月28日 星期四

主食：白米飯 熱量：834 Kcal  
主菜：香菇肉燥 蛋白質：26.9 g  
副菜：蝦米炒大黃瓜 脂肪：25.1 g  
副菜：三色蛋 醣類：129.0 g  
青菜：香蒜高麗菜  
湯：紅豆桂圓甜湯

