

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：2月16日 星期四

主食：白米飯 熱量：844 Kcal  
主菜：蒜香魚丁 蛋白質：28.6 g  
副菜：豆芽菜拌豆菊 脂肪：23.3 g  
副菜：蕃茄炒蛋 醣類：129.5 g  
青菜：薑味小白菜  
湯：四神排骨湯

日期：2月17日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：843 Kcal  
主菜：麻油雞 蛋白質：30.1 g  
副菜：小黃瓜拌八寶丸 脂肪：25.2 g  
副菜：五更鴨血凍豆腐 醣類：123.0 g  
青菜：蒜味高麗菜  
湯：冬瓜檸檬茶

