

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：2月6日 星期一

主食：白米飯 熱量：831 Kcal  
主菜：青木瓜燉肉丁 蛋白質：30.0 g  
副菜：洋蔥炒海帶絲 脂肪：25.1 g  
副菜：醬燒豆干 醣類：121.2 g  
青菜：蒜香高麗菜  
湯：蘿蔔魚柳湯

日期：2月7日 星期二

主食：小米飯 熱量：845 Kcal  
主菜：梅子雞 蛋白質：26.8 g  
副菜：炸醬培根洋芋 脂肪：21.0 g  
副菜：香滷筍干 醣類：136.0 g  
青菜：香蒜萵苣  
湯：酒釀紅豆湯圓

