

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月15日 星期三

主食：炒什錦拉麵  
主菜：檸檬烤翅腿  
副菜：瓜瓜園地瓜  
青菜：蒜味青江菜  
湯：大頭菜貢丸湯

熱 量：829 Kcal  
蛋白質：24.0 g  
脂 肪：21.8 g  
醣 類：133.0 g

日期：3月16日 星期四

主食：白米飯  
主菜：花瓜肉燥  
副菜：小黃瓜拌甜椒  
副菜：西蘭花拌魷魚  
青菜：薑絲小白菜  
湯：紅豆湯

熱 量：822 Kcal  
蛋白質：22.6 g  
脂 肪：22.0 g  
醣 類：136.4 g

