

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：8月23日 星期三

主食：什錦炒麵  
主菜：酥香旗魚條  
副菜：翠綠青花菜  
副菜：蘿蔔滷海結  
青菜：瓢瓜黑輪湯

熱 量：628 Kcal  
蛋白質：22.1 g  
脂 肪：30.4 g  
醣 類：70.1 g

日期：8月24日 星期四

主食：白米飯  
主菜：花瓜燒肉  
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

