

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：2月16日 星期五

主食：白米飯  
主菜：蒜香魚丁  
副菜：豆芽菜拌豆菊  
副菜：蕃茄炒蛋  
青菜：薑味小白菜  
湯：四神排骨湯

熱 量：844 Kcal  
蛋白質：28.6 g  
脂 肪：23.3 g  
醣 類：129.5 g

日期：2月17日 星期六

主食：什錦炒麵  
主菜：迷迭香翅腿  
副菜：蔥醬海帶捲  
青菜：香蒜地瓜葉  
湯：玉米蛋花湯

熱 量：828 Kcal  
蛋白質：29.3 g  
脂 肪：23.5 g  
醣 類：128.6 g

