

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月16日 星期四

主食：白米飯 熱量：827 Kcal  
主菜：蔥燒肉片 蛋白質：25.1 g  
副菜：沙茶粉絲煲 脂肪：22.0 g  
副菜：蒲燒五香豆干 醣類：131.5 g  
青菜：蒜香高麗菜  
湯：黃瓜魚丸湯

日期：1月21日 星期二

主食：小米飯 熱量：820 Kcal  
主菜：梅子雞 蛋白質：23.8 g  
副菜：炸醬培根洋芋 脂肪：23.1 g  
副菜：香滷筍干 醣類：128.3 g  
青菜：香蒜油菜  
湯：暖暖燒仙草

