

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月18日 星期三

主食：麻油雞飯  
主菜：雲頂茶葉蛋  
副菜：水果  
青菜：蒜味地瓜葉  
湯：蕃茄蔬菜湯

熱 量：825 Kcal  
蛋白質：25.0 g  
脂 肪：25.2 g  
醣 類：124.6 g

日期：12月19日 星期四

主食：白米飯  
主菜：紹興酒滷豬腳  
副菜：麻婆豆腐  
副菜：水果  
青菜：紅蘿蔔高麗菜  
湯：冬菜粉絲湯

熱 量：844 Kcal  
蛋白質：27.0 g  
脂 肪：25.0 g  
醣 類：127.4 g

