

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月20日 星期五

主食：麥片小米飯 熱量：821 Kcal  
主菜：甜麵醬炒鴨 蛋白質：23.8 g  
副菜：瓢瓜燜貢丸 脂肪：23.5 g  
副菜：小白菜拌雞胥 醣類：126.0 g  
青菜：薑味油菜  
湯：桂圓米糕粥

日期：12月21日 星期六

主食：客家炒米粉 熱量：841 Kcal  
副菜：風味魚條 蛋白質：25.7 g  
副菜：涼拌小黃瓜 脂肪：26.1 g  
青菜：蒜香菠菜 醣類：128.6 g  
湯：韭香豬血小腸湯

