

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月21日 星期一

主食：白米飯 熱量：826 Kcal  
主菜：青木瓜燉豬腳 蛋白質：27.0 g  
副菜：洋蔥炒海帶絲 脂肪：22.7 g  
副菜：香滷筍干 醣類：127.8 g  
青菜：香蒜萵苣  
湯：椰果綠茶

日期：1月22日 星期二

主食：小米飯 熱量：795 Kcal  
主菜：桂花梅子雞 蛋白質：19.1 g  
副菜：大白菜燒角螺 脂肪：23.4 g  
副菜：炸醬培根洋芋 醣類：127.1 g  
青菜：綠野仙菠  
湯：蘿蔔魚柳湯

