

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：2月23日 星期六

主食：黑芝麻飯 熱量：825 Kcal  
主菜：香酥魷魚 蛋白質：25.0 g  
副菜：梅香蘭花干燉蘿蔔 脂肪：25.2 g  
副菜：大白菜雞捲 醣類：123.8 g  
青菜：蒜香青江菜  
湯：酸筍雞湯

日期：2月25日 星期一

主食：白米飯 熱量：846 Kcal  
主菜：花生可樂豬腳 蛋白質：27.2 g  
副菜：冬瓜燜雞肉片 脂肪：23.1 g  
副菜：青椒炒豆干 醣類：132.2 g  
青菜：泡菜豆芽菜  
湯：珍珠綠茶

