

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月10日 星期二

主食：山島香鬆飯 熱量：822 Kcal  
主菜：金線蓮養生雞 蛋白質：27.2 g  
副菜：蒜泥醬米血 脂肪：23.6 g  
副菜：榨菜肉絲 醣類：123.0 g  
青菜：香蒜A菜  
湯：椰果紅茶

日期：1月11日 星期三

主食：什錦麵疙瘩 熱量：841 Kcal  
主菜：滿漢香腸 蛋白質：29.6 g  
青菜：清脆美生菜 脂肪：24.4 g  
湯：蘿蔔蛤蜊湯 醣類：129.1 g

