

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月16日 星期一

主食：白米飯 熱量：842 Kcal  
主菜：藥膳當歸鴨 蛋白質：21.0 g  
副菜：五香洋芋 脂肪：19.0 g  
副菜：烤甜不辣 醣類：146.3 g  
青菜：麵線絲瓜  
湯：冬瓜魚柳湯

日期：1月17日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：848 Kcal  
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：22.6 g  
副菜：什錦瓢瓜 脂肪：25.6 g  
副菜：泰式寬粉 醣類：131.3 g  
青菜：培根高麗菜  
湯：綠豆QQ湯

