

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：2月14日 星期二

主食：五穀米飯  
主菜：紅燒豬腳  
副菜：培根豆芽菜  
副菜：小黃瓜拌黑輪片  
青菜：魚板高麗菜  
湯：當歸冬瓜湯

熱 量：838 Kcal  
蛋白質：25.1 g  
脂 肪：26.1 g  
醣 類：124.4 g

日期：2月15日 星期三

主食：鍋燒意麵  
主菜：小黑輪條/魚餃  
副菜：珍珠魚丸/烏蛋  
青菜：黑糖小饅頭

熱 量：827 Kcal  
蛋白質：23.4 g  
脂 肪：26.3 g  
醣 類：126.6 g

