

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：2月17日 星期三

主食：客家炒麵 熱量：847 Kcal  
主菜：三杯雞 蛋白質：30.0 g  
副菜：烤椒鹽花枝丸 脂肪：26.5 g  
青菜：蒜香大白菜 醣類：125.3 g  
湯：蘿蔔蛤蜊湯

日期：2月18日 星期四

主食：白米飯 熱量：843 Kcal  
主菜：香酥魷魚圈 蛋白質：25.7 g  
副菜：百里香什錦炒蛋 脂肪：25.3 g  
副菜：水果 醣類：126.2 g  
青菜：蒜香豆芽菜  
湯：香菇雞湯

