

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月16日 星期三

主食：鹹魚雞粒炒飯  
主菜：照燒甜不辣  
副菜：酥烤蘋果派  
青菜：蒜香山茼蒿  
湯：大頭菜排骨湯

熱 量：849 Kcal  
蛋白質：26.0 g  
脂 肪：26.6 g  
醣 類：128.2 g

日期：3月17日 星期四

主食：白米飯  
主菜：酸菜鴨  
副菜：醋味魚羹  
青菜：蒜油地瓜葉  
副菜：水果  
湯：冬菜粉絲湯

熱 量：850 Kcal  
蛋白質：25.9 g  
脂 肪：26.5 g  
醣 類：126.6 g

