

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月23日

星期三

主食：古早味米粉

熱 量：824 Kcal

主菜：鮮味土魷魚

蛋白質：23.5 g

副菜：雲頂茶葉蛋

脂 肪：27.6 g

青菜：培根豆芽菜

醣 類：123.2 g

湯：蘿蔔貢丸湯

日期：3月24日

星期四

主食：白米飯

熱 量：849 Kcal

主菜：咖哩雞

蛋白質：26.2 g

副菜：螞蟻上樹

脂 肪：25.1 g

副菜：水果

醣 類：129.4 g

青菜：香蒜高麗菜

湯：四神小腸排骨湯

