

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月21日 星期五

主食：焗烤德國香腸紅醬螺旋麵 熱 量：833 Kcal  
主菜：麥克雞塊 蛋白質：28.0 g  
副菜：彩蔬什錦 脂 肪：22.0 g  
湯：蛤蜊巧達濃湯 醣 類：133.8 g

日期：4月24日 星期一

主食：白米飯 熱 量：827 Kcal  
主菜：芋頭燒豬柳 蛋白質：27.3 g  
副菜：鹹蛋苦瓜 脂 肪：26.9 g  
副菜：芥蘭炒雞捲 醣 類：118.8 g  
青菜：薑味尼龍菜  
湯：綠豆薏仁湯

