

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月6日 星期三

主食：紅麴肉絲炒飯 熱量：848 Kcal  
主菜：香滷雞排 蛋白質：30.2 g  
副菜：鴛鴦丸 脂肪：24.8 g  
青菜：蒜香青江菜 醣類：125.8 g  
湯：虱目魚皮湯

日期：1月7日 星期四

主食：白米飯 熱量：824 Kcal  
主菜：子芋燒鴨 蛋白質：28.3 g  
副菜：高麗菜炒透抽 脂肪：23.0 g  
副菜：水果 醣類：128.2 g  
青菜：雙色花椰菜  
湯：吻魚莧菜湯

