

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：2月19日 星期五

主食：五穀米飯 熱量：847 Kcal  
主菜：菜脯蒸肉 蛋白質：23.7 g  
副菜：五彩雞肉丁 脂肪：25.2 g  
副菜：巴西里洋芋絲 醣類：129.9 g  
青菜：高麗菜沙茶豆腐鍋  
湯：茉香綠茶

日期：2月20日 星期六

主食：白米飯 熱量：833 Kcal  
主菜：椒鹽安康魚丁 蛋白質：21.5 g  
副菜：滷蘿蔔雙結 脂肪：25.2 g  
副菜：螞蟻上樹 醣類：128.4 g  
青菜：美味青花菜  
湯：蒜味蜆湯

