

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月20日 星期三

主食：泡菜肉絲炒飯  
主菜：烤檸檬椒鹽翅腿  
副菜：抹茶芋頭丸  
青菜：薑香小白菜  
湯：蘿蔔魚丸湯

熱 量：842 Kcal  
蛋白質：28.4 g  
脂 肪：25.2 g  
醣 類：126.0 g

日期：4月21日 星期四

主食：白米飯  
主菜：冬瓜燒鴨  
副菜：沙茶炒什錦高麗菜  
副菜：水果  
青菜：蒜油地瓜葉  
湯：冬菜粉絲湯

熱 量：822 Kcal  
蛋白質：28.3 g  
脂 肪：22.4 g  
醣 類：126.0 g

