

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：12月28日 星期三

主食：台式米粉 熱量：838 Kcal  
主菜：鮮味紅鮭魚條 蛋白質：24.8 g  
副菜：香烤鴛鴦丸 脂肪：26.8 g  
青菜：蒜油地瓜葉 醣類：126.7 g  
湯：蘿蔔貢丸湯

日期：12月29日 星期四

主食：地瓜飯 熱量：802 Kcal  
主菜：香菇燒雞 蛋白質：28.1 g  
副菜：白菜肉羹 脂肪：19.5 g  
副菜：水果 醣類：125.6 g  
青菜：蠔味絲高麗菜  
湯：菠菜豬肝湯

