

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：2月13日 星期三

主食：沙茶炒米粉 熱量：835 Kcal  
主菜：香烤甜辣醬雞排 蛋白質：22.3 g  
副菜：水果 脂肪：27.8 g  
青菜：蒜香菠菜 醣類：125.5 g  
湯：蘿蔔貢丸湯

日期：2月14日 星期四

主食：糙米飯 熱量：832 Kcal  
主菜：樹仔蒸肉 蛋白質：28.2 g  
副菜：石篙筍拌雞絲 脂肪：23.5 g  
副菜：辣味黑豆干 醣類：125.7 g  
青菜：什錦大白菜  
湯：桂圓紅棗茶

