

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：2月15日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：849 Kcal  
主菜：蒜香魚丁 蛋白質：23.1 g  
副菜：黑椒醬馬鈴薯 脂肪：24.2 g  
副菜：麵線絲瓜 醣類：133.5 g  
青菜：薑味小白菜  
湯：四神排骨湯

日期：2月18日 星期一

主食：白米飯 熱量：821 Kcal  
主菜：薑母鴨 蛋白質：22.7 g  
副菜：香酥紫茄 脂肪：25.9 g  
副菜：木耳炒黃干絲 醣類：119.8 g  
青菜：薑絲油菜  
湯：冬菜粉絲湯

