

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：1月10日 星期二

主食：山島香鬆飯  
主菜：金線蓮養生雞  
副菜：蒜泥醬米血  
副菜：榨菜肉絲  
青菜：香蒜A菜  
湯：椰果紅茶

熱 量：822 Kcal  
蛋白質：27.2 g  
脂 肪：23.6 g  
醣 類：123.0 g

日期：1月11日 星期三

主食：什錦麵疙瘩  
主菜：滿漢香腸  
青菜：清脆美生菜  
湯：蘿蔔蛤蜊湯

熱 量：841 Kcal  
蛋白質：29.6 g  
脂 肪：24.4 g  
醣 類：129.1 g

