

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月14日 星期三

主食：廣東粥 熱量：850 Kcal  
主菜：香滷雞腿 蛋白質：28.1 g  
副菜：煉乳銀絲卷 脂肪：24.5 g  
青菜：蒜香萵苣 醣類：130.3 g

日期：3月15日 星期四

主食：蕎麥飯 熱量：822 Kcal  
主菜：鹹蛋蔭瓜蒸肉 蛋白質：27.3 g  
副菜：鴨血凍豆腐 脂肪：22.7 g  
副菜：雞絲雙耳 醣類：128.2 g  
青菜：香蒜菠菜  
湯：芋頭地瓜圓湯

