

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月11日 星期三

主食：白米飯 熱量：843 Kcal  
主菜：香酥安康魚丁 蛋白質：25.6 g  
副菜：豆瓣醬粉絲煲 脂肪：23.8 g  
副菜：培根洋芋 醣類：128.7 g  
青菜：香蒜萵苣  
湯：菠菜豬肝湯

日期：4月12日 星期四

主食：香腸炒飯 熱量：828 Kcal  
副菜：爽口銀芽雙耳 蛋白質：27.4 g  
副菜：椒鹽花枝丸 脂肪：25.2 g  
青菜：薑絲油菜 醣類：120.7 g  
湯：蒜頭蛤蜊雞湯

