

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月16日 星期四

主食：地瓜飯 熱量：834 Kcal  
主菜：豆乳燒豬柳 蛋白質：25.9 g  
副菜：沙茶芥蘭拌花魷 脂肪：29.5 g  
副菜：醬燒豆干片 醣類：116.4 g  
青菜：黑椒豆芽菜  
湯：柴魚豆薯蛋花湯

日期：5月17日 星期五

主食：麥片飯 熱量：831 Kcal  
主菜：紅糟雞 蛋白質：26.3 g  
副菜：高麗菜炒鹹豬肉 脂肪：18.4 g  
副菜：水果 醣類：138.6 g  
青菜：魚豆腐燴大白菜  
湯：仙草蜜

