

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月16日 星期四

主食：麥片飯 熱量：825 Kcal  
主菜：宮保雞丁 蛋白質：28.8 g  
副菜：五味醬西芹花魷 脂肪：25.8 g  
副菜：豆瓣醬劍筍 醣類：118.9 g  
青菜：香蒜菠菜  
湯：柴魚豆薯湯

日期：3月17日 星期五

主食：白米飯 熱量：828 Kcal  
主菜：花瓜肉燥 蛋白質：27.0 g  
副菜：小魚爆花干 脂肪：21.1 g  
副菜：水果 醣類：136.2 g  
青菜：培根高麗菜  
湯：玉米濃湯

