

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月18日 星期六

主食：燕麥飯 熱量：849 Kcal  
主菜：酸菜鴨 蛋白質：23.5 g  
副菜：椒鹽百頁豆腐 脂肪：24.4 g  
副菜：小黃瓜拌雞胗 醣類：133.0 g  
青菜：薑味尼龍菜  
湯：光泉薏仁糙米漿

日期：3月20日 星期一

主食：白米飯 熱量：833 Kcal  
主菜：豆豉芋香燒雞 蛋白質：25.7 g  
副菜：筍絲炒金針菇 脂肪：26.1 g  
副菜：高麗菜炒香腸 醣類：122.6 g  
青菜：薑味油菜  
湯：冬瓜檸檬茶

