

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月13日 星期六

主食：五穀米飯 熱量：843 Kcal  
主菜：豆瓣薑絲肉片 蛋白質：27.0 g  
副菜：魚香茄子 脂肪：27.0 g  
副菜：油菜拌雞捲 醣類：123.8 g  
青菜：薑味小白菜  
湯：綠豆地瓜湯

日期：5月15日 星期一

主食：白米飯 熱量：833 Kcal  
主菜：芋頭燒雞 蛋白質：27.9 g  
副菜：魚豆腐蠔味高麗菜 脂肪：24.7 g  
副菜：香滷冬瓜 醣類：122.8 g  
青菜：蒜味青江菜  
湯：大黃瓜貢丸湯

