

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月19日 星期一

主食：白米飯 熱量：820 Kcal  
主菜：黑椒醬豬柳 蛋白質：22.6 g  
副菜：鹹蛋南瓜 脂肪：25.1 g  
副菜：高麗菜拌雞丁 醣類：124.0 g  
青菜：薑絲A菜  
湯：香濃可可亞

日期：3月20日 星期二

主食：薏仁飯 熱量：840 Kcal  
主菜：蔥油醬豆腐蒸魚 蛋白質：26.9 g  
副菜：韓式泡菜年糕 脂肪：24.4 g  
副菜：沙茶芥蘭豬肝 醣類：127.9 g  
青菜：薑絲小白菜  
湯：冬菜粉絲湯

