

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月23日 星期五

主食：麥片飯 熱量：836 Kcal  
主菜：桂花梅子雞 蛋白質：28.3 g  
副菜：油豆腐筍片 脂肪：21.5 g  
副菜：水果 醣類：130.3 g  
青菜：魚豆腐拌高麗菜  
湯：苦瓜排骨湯

日期：3月26日 星期一

主食：白米飯 熱量：839 Kcal  
主菜：壽喜燒肉片 蛋白質：30.0 g  
副菜：高麗菜拌八寶丸 脂肪：21.9 g  
副菜：豆瓣醬米血 醣類：130.9 g  
青菜：香蒜山茼蒿  
湯：綠豆湯

