

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：3月29日 星期四

主食：白米飯 熱量：848 Kcal  
主菜：香烤鹹魚 蛋白質：28.5 g  
副菜：德國香腸拌玉米 脂肪：26.0 g  
副菜：香滷筍干 醣類：123.5 g  
青菜：香蒜高麗菜  
湯：香菇雞湯

日期：3月30日 星期五

主食：白米飯 熱量：845 Kcal  
主菜：蕃茄蛋豆腐 蛋白質：23.7 g  
副菜：泰式醬寬粉 脂肪：22.7 g  
副菜：椒鹽甜不辣 醣類：136.3 g  
青菜：煙燻百頁豆腐拌青花菜  
湯：珍珠奶茶

