

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：4月13日 星期五

主食：白米飯 熱量：842 Kcal  
主菜：豆乳醬燒豬柳 蛋白質：24.1 g  
副菜：醋味蘿蔔魚羹 脂肪：21.8 g  
副菜：水果 醣類：137.4 g  
青菜：青花菜拌玉米筍  
湯：黃金蜆湯



日期：4月14日 星期六

主食：蕎麥飯 熱量：830 Kcal  
主菜：三杯雞 蛋白質：24.4 g  
副菜：鳩蛋瓢瓜 脂肪：24.9 g  
副菜：大白菜酸菜鴨血 醣類：126.9 g  
青菜：蒜香高麗菜  
湯：包心粉圓綠茶

