

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月3日 星期四

主食：白米飯 熱量：833 Kcal  
主菜：辣子雞丁 蛋白質：29.3 g  
副菜：小黃瓜拌八寶丸 脂肪：24.4 g  
副菜：水果 醣類：123.4 g  
青菜：魚豆腐煸白菜  
湯：虱目魚皮湯

日期：5月4日 星期五

主食：地瓜飯 熱量：842 Kcal  
主菜：高昇排骨 蛋白質：25.2 g  
副菜：鮮筍拌雞肉絲 脂肪：26.0 g  
副菜：蘿蔔滷雙結 醣類：125.5 g  
青菜：薑絲油菜  
湯：香濃可可亞

