

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月11日 星期五

主食：白米飯 熱 量：838 Kcal  
主菜：古早味鹹豬肉 蛋白質：24.2 g  
副菜：螞蟻上樹 脂 肪：24.0 g  
副菜：水果 醣 類：132.7 g  
青菜：培根高麗菜  
湯：瓢瓜玉米湯

日期：5月14日 星期一

主食：黑芝麻飯 熱 量：828 Kcal  
主菜：椒鹽白魷魚 蛋白質：24.8 g  
副菜：鴨血凍豆腐貢丸 脂 肪：25.5 g  
副菜：海帶根拌雞絲 醣 類：123.1 g  
青菜：魚板高麗菜  
湯：綠豆西米露甜湯

